MASSIMILIANO ZOSSOLO

NO FAP

LA VIA DELLA RINASCITA

© 2019 Teaser LAB Editore - Milano
Tutte le immagini riprodotte nel presente volume appartengono a Teaser LAB Editore

www.teaserlab.it

NO FAP
LA VIA DELLA RINASCITA
di Massimiliano Zossolo

ISBN 978-88-99-65420-7

Finito di stampare nel marzo 2019

NO FAP

LA VIA DELLA RINASCITA

_SOMMARIO

0 Introduzione

1 Individuazione del problema e della soluzione

1.1 la ricerca della soluzione
1.2 no fap
1.3 la dopamina
1.4 sei consapevole di avere un problema ?
1.5 sex addicted
1.6 l'ansia da prestazione
1.7 fapstrounauts
1.8 chi sei ? chi vuoi diventare ?
1.9 l'aumento del testosterone
1.10 le cause delle disfunzione erettile
1.11 vuoi riprenderti la vita sociale ?
1.12 ritornate alle emozione profonde
1.13 hai paura di provare il tuo coraggio ?
1.14 aumenta la fiducia in te stesso
1.15 maggiore connessione con gli altri

2 Conosci, rifletti, risolvi

2.1 l'effetto Coolidge
2.2 la ricerca dell'equilibrio
2.3 un po' di numeri e di studi
2.4 alla larga dalla noia
2.5 pensavate fosse una cosa facile ?

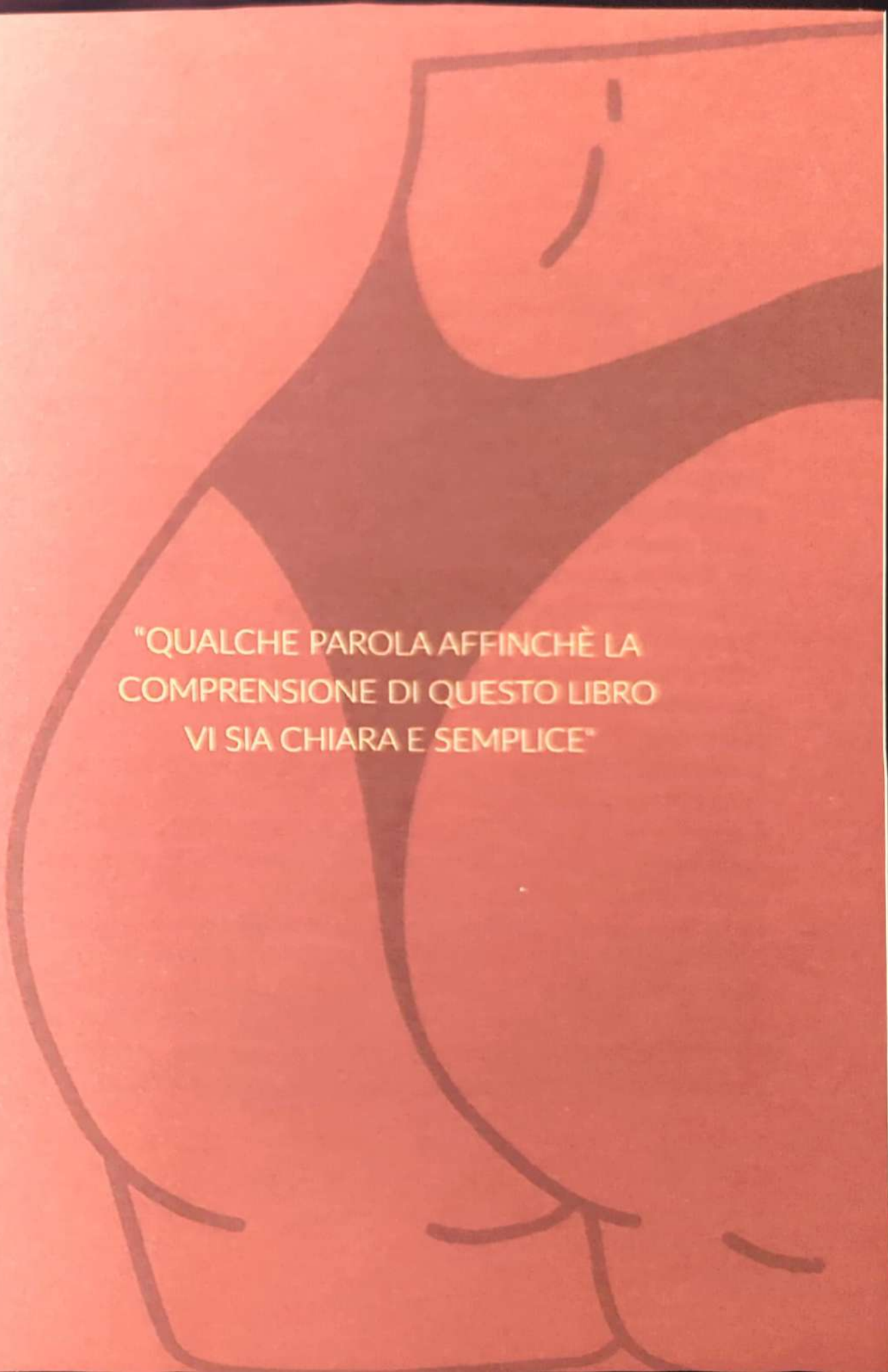
2.6 il senso di colpa
2.7 deve essere un piacere o un dovere ?
2.8 le quote rosa
2.9 preparati a saltare
2.10 non aver paura di lanciarti
2.11 come vuoi che ti percepiscano gli altri ?
2.12 sviluppate buone abitudini per cambiare in meglio la vostra vita
2.13 dovete stare bene prima di aiutare qualcun altro
2.14 impara a creare empatia
2.15 mani che aiutano o labbra che pregano ?
2.16 pensi di conoscere davvero il tuo passato ?

3 La vita è una e te la devi godere tutta

3.1 come sapere se stai andando bene ?
3.2 controllare le dipendenze è impossibile
3.3 le quote rosa pt 2
3.4 i benefici
3.5 rilassati e goditi il sesso
3.6 positività nella masturbazione non patologica
3.7 lottare sempre per realizzare i propri desideri
3.8 cos'è il porno visto da vicino ?
3.9 e adesso cosa devo fare ?

FAQ

0 INTRODUZIONE



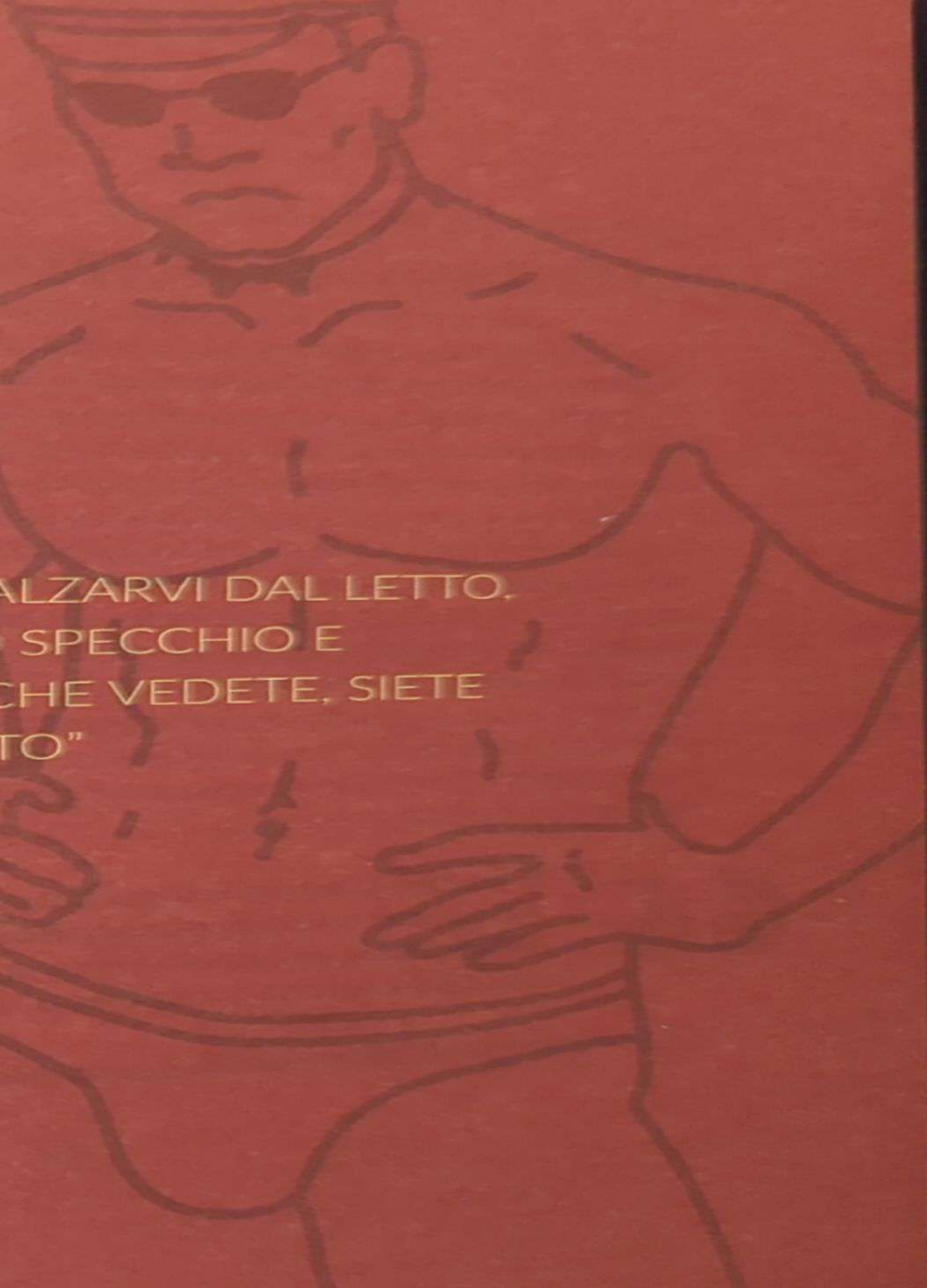
"QUALCHE PAROLA AFFINCHÈ LA
COMPRENSIONE DI QUESTO LIBRO
VI SIA CHIARA E SEMPLICE"

La cosa più semplice di tutte sarebbe restarmene qua, tra i morbidi cuscini di Youtube e Pornhub, per continuare a segarmi senza che cambi nulla. Avete idea di cosa voglia dire combattere senza munizioni? Camminare in mezzo ai carri armati e pensare di vincere solo con dei sassolini? Ogni volta che consumo la mia masturbazione perdo qualcosa; che siano pallottole o che sia energia poco conta, siamo comunque sempre costretti ad armarci di qualcosa. Quando ero adolescente mi eccitavo con le televendite di Amerika star o con le pagine di Teletutto. Ogni jeans sfilato era una conquista che accresceva la mia autostima, non lo sapevo, pensavo di dover scoprire chissà che e invece sapevo già tutto.
Questo libro non è un manuale su come trovare il guerriero che è in te o su come tu possa facilmente scoparti la pischella che ti piace e che ti fila zero, questo libro è la mia terapia. L'equilibrio precario tra un animale e un trentenne che ha sconfinato il normale apprendistato sessuale per ritrovarsi in un buco nero di pornografia facile e autoerotismo spesso mediocre. Ho iniziato a fumare all'età di undici anni e ho smesso a ventinove, stavo una merda, sono stato costretto. Perché arrivare per forza sul fondo per capire che in superficie c'è l'aria fresca? Perché non posso liberarmi di tutto il tempo inutile che spendo a guardare prestazioni sessuali altrui? Prestazioni, che riesco a ripetere solo portandomi allo stremo e mangiando con la cannuccia per i giorni a seguire. In queste pagine voglio rispondermi e se qualcuno si stesse facendo queste domande non deve far altro che seguirmi; più siamo e più questa guerra possiamo vincerla, ma abbiamo bisogno delle nostre munizioni.

Settimana scorsa sono uscito tre volte. Ho bevuto birra alla spina, tenuto il petto in fuori, la bocca sotto il kway, il cappuccio sopra i pensieri ed ho visto sfilare tutte le ragazze che poi si sono portati a letto gli altri. Quindi, sono tornato a casa mi sono tolto la maglietta, sgrullato i tatuaggi e una volta tolta la sicura alla cinta ho sguainato l'ak47 per iniziare a lucidarlo su un bel video hardcore d'annata. Bene. Sesso estremo, camomilla, playstation e buonanotte a tutti. Non è che mi dia troppo fastidio la cosa, ho avuto le donne che volevo e anche quelle che non volevo. Ho girato a 360 gradi il sesso e ora mi trovo al punto di partenza. La presunzione più grande di tutte è che penso di non voler più scopare, mentre invece io non so più scopare, sono diventato un'ameba capace di bastarmi quasi sempre da solo. Il giorno dopo suona la sveglia e sono chiaramente paralizzato a letto. Solita abitudine, mi sego, così mi si alza il battito cardiaco e struscio giù dal letto. Ottimo. Faccio colazione, mi vesto ed esco. Non vado a lavorare perché sono disoccupato, ma su questa cosa poi scriviamo un altro libro. Bar, secondo caffé, chiacchiere con altri disoccupati segaioli e di nuovo a casa. Pranzetto regale da blocco intestinale e ricovero immediato seguito da nobile pisolino su poltrona anni '90 inseminata da un me adolescente, che non mi ricordo nemmeno più come fosse fatto. Manù, il mio coinquilino fuori sede gay, esce ed io alla faccia sua mi slaccio, fisso la consueta rassegna di disagi amorosi proposti dalla tv privata e slego il polso come un pitbull al parco dei cani. Chiaramente non soddisfatto, date le mie abitudini ben più spinte, ho preso con la sinistra lo smartphone e giù ad ipersessualità come se non ci fosse un domani.

Mentre mi domando perché un cellulare nel ventesimo secolo abbia tutto per fare qualsiasi cosa, ma nulla per far si che rimanga fermo senza dover scomodamente reggerlo, io ejaculo. Non copiosamente, ovvio, ma comunque ejaculo. Mi pulisco, rimetto il telefono sul comodino abbandonandomi alla digestione interrotta poco fa, che sento tornare con prepotenza. Nel pomeriggio mi doccio e faccio qualche commissione, mi scrivo con una tipa che mi vorrebbe, ma è giugno fa caldo e sciolgo la conversazione in pochi ed inutili rimandi a cui faccio seguire un bel blocca contatto. Torno a casa annoiato, ritrovo brio ricordandomi che la sera avrei visto alcuni amici e per festeggiare mi manipolo per la terza volta. Olé. Questa volta senza motivo e senza alcun tipo di dispositivo elettronico. L'immaginazione è scarsa, indurisco parecchio i polpacci rischiando una contrattura, ma con esperienza e sacrificio vengo. Mi doccio di nuovo. Sono il ragazzo più pulito di Roma, ma forse anche uno dei più avviliti. La sera navigo tra la gente senza aspettative, già conscio che il mio arsenale viene scialacquato ogni giorno, più volte al giorno, da anni ormai. Torno a casa, solita routine; non ci sto più, mi sono rotto i coglioni. L'uva non è cattiva, sono io che no so più saltare. Voglio tornare ad avere la spinta ormonale che avevo a sedici anni, magari non sarà la stessa cosa, ma impallinarmi davanti ad uno schermo impenetrabile per distruggermi almeno due volte al giorno non è una prospettiva migliore. Queste pagine mi servono a questo, a mettermi alla prova senza la paura di fallire; del resto, se cadessi in una sega non mi verrebbe a cercare nessuno. Il punto, però, è che creare una condivisione emotiva al di fuori del

mio cervello mi sembra la cosa migliore da fare, riconoscere un problema è il primo stadio per risolverlo. L'autoerotismo per me è un problema, lo è diventato. La pornografia è la piaga da estirpare o almeno da riuscire a controllare. Anche quando mi spingo a letto con qualche disperata, che se ne frega delle mie procrastinazioni, non sono lo stesso. Ho aspettative poco realistiche dettate da quei cazzo di video che mi sparo in continuazione. Non dico che vorrei legare la gente a letto e accoppiarmici per ore, però sento comunque che qualcosa non funziona, come se si fosse bagnata la miccia del cannone. Invece, il cannone funzionerebbe pure se ci mettessi le bombe dentro. Ho esercitato uno stimolo tanto forte sulla mente che ho impennato la mia soglia di tolleranza nel sesso. Per eccitarmi davvero devo trovare immagini sempre più estreme, sia nei video che nella realtà. Come una droga, sempre di più. Chiedete voi ad una studentessa di portare due amiche e farsi legare ad un letto mentre voi le guardate attraversarsi. Provateci voi a chiedere alla signora del palazzo accanto di venire a pulirvi casa e farvi controllare nei suoi angoli bui. Oppure, che ne dite se domani uscite di casa e provate ad andare a rimorchiare fuori dalle scuole mamma e figlia insieme? E' un'utopia tutto ciò e non può che portare a deprimerti. Immagini di poter fare cose che, fortunatamente, non farai mai. Crederai di avere potenzialità che ti lasceranno deluso. Qualche giorno fa ho visto The Avengers 3 e mi ha dato quel brivido che solo le puttanate americane sanno darti, dopo però non sono uscito con i leggins e la mascherina in faccia. Quindi pare chiaro che non scopo perché mi faccio le seghe, non che mi faccio le seghe perché non scopo.


ALZARVI DAL LETTO.
SPECCHIO E
CHE VEDETE, SIETE
TO"

1° GIORNO

LA RICERCA DELLA SOLUZIONE

Con tutta la forza che ho metto i piedi giù dal letto tenendomi a distanza dal joystick. Passa mezz'ora tra una colazione mesta e l'ennesima doccia, poi sono davanti allo schermo del computer, ce la devo fare. Riunisco tutto l'erotismo perduto, scartabello nelle memorie in cerca di quel che mi serve finché non lo trovo. Hardcore Interracial Violence, l'emozione di scegliere il prodotto mi ci fa restare stupido come al solito, faccio il vago e continuo. Play. Mi distruggo fino al punto più basso, fin dove non sono mai arrivato, voglio immortalare questa sensazione di impotenza e dissolutezza, di spreco e tristezza; venendo convulsamente mi giuro che da qui si inizia a risalire, punto e basta. Chiudo le pagine del porno e ne apro un'altra dove digito "Come smettere di segarsi". Mi tremano le mani e non ho idea di cosa stia facendo, ma ho la sensazione che sia la cosa giusta. Scorro in mezzo a migliaia di cazzate retoriche scritte in proposito finché non leggo:

> **"Il porno crea una diga tra noi e le nostre relazioni sociali, portandoci ad oggettivare la donna e le aspettative su di lei. Tutto ciò succede anche se noi non lo vogliamo affatto."**

Ci siamo, mi ci ritrovo, andiamo avanti.

A scrivere è Nick93, non so chi sia ma continuo a leggere ciò che ha scritto su questo forum per depressi.
Racconta di come la sua vita sia radicalmente cambiata. Nick non usciva più di casa, era dimagrito, imbruttito, trascurato e depersonalizzato. Aveva raggiunto una tale dipendenza dalle immagini pornografiche che aveva lentamente portato il suo stato da normale ad erotomane e poi da erotomane si era imbarcato per un ipersessualità patologica. Nick continua, scrivendo che quando era ormai da tempo schiantato nell'asocialità si imbatté su un articolo che gli cambiò la vita.

In rete lo chiamavano No Fap. In pratica ha aumentato la fiducia in me stesso, migliorato la mia vita sociale e annientato l'ansia da prestazione. Inoltre mi ha ridato la voglia di stare a letto con le ragazze."

Ringrazio il fratello Nick salutandolo con un lieve sorriso di speranza e clicco, No Fap.

NO FAP

La parola Fap, a quanto pare proviene dal termine inglese Fapping,

letteralmente masturbarsi. Qui dice che è una parola onomatopeica che disegna esattamente il farlo troppo frequentemente o in maniera compulsiva. Ci siamo, potrei essere io. Sento crescere un senso di appagamento. Nick mi ha indicato forse la via? Ancora non lo so, però quel che leggo sembra sempre di più il mio ritratto. Prosegue asserendo che il No fap è una visione della vita e del nostro rapporto col porno, conseguentemente chiede di realizzare il nostro stato psicofisico. Le dipendenze ci impediscono di farci evolvere e di seguire i nostri istinti reali, differenziandoli da quelli fittizi e dettati da ciò che il mercato vuole offrirci. In effetti, spesso e volentieri, mi andavo ad informare se ci fossero nuovi siti hard, categorie inesplorate, immagini nuove che potessero portarmi più in là dell'insoddisfazione scaturita dai vecchi gusti macinati per anni. Quando penso che siano solo chiacchiere senza un vero fondamento e che farei meglio a segarmi di nuovo, leggo qualcosa che avendo una valenza scientifica permea il mio cinismo, incollandomi allo schermo come fosse un nuovo video di Alex Magni: il porno rilascia nel cervello un agente chimico che si chiama dopamina. Apro la terza pagina di questo mare in cui ho deciso di naufragare.

LA DOPAMINA

Il termine non mi risulta del tutto sconosciuto, ma solo qui

scopro che è il motore portante del mio disagio, il rovescio della medaglia. In pratica si tratta di un neurotrasmettitore che informa il nostro cervello quando siamo in una stato di eccitazione. Dona soddisfazione, godimento profondo e distacco dalla realtà: ossia è colui che ci ripaga per le nostre azioni. Quando impugno l'ak47 per lucidarlo, non sto provando piacere perché la pornostar di turno è brava nel suo lavoro, anche se indiscutibilmente lo è, ma bensì perché questo coatto di due metri chiamato dopamina mi lancia delle piacevolissime sberle in testa. Fin qui tutto ok, ma è comprensibile in situazioni davvero eccitanti, non certo per un video hard o per una sega di nascosto la mattina. Invece no, sbaglio di nuovo, questo agente si può richiamare anche in maniera del tutto artificiale, ad esempio proprio mediante l'utilizzo di stimolanti esterni: droghe, gioco d'azzardo, alcol e naturalmente il porno. Più immagini e input visivi incameriamo, più ci predisponiamo a raggiungere una dipendenza dagli stessi, di conseguenza il cervello alzerà il suo grado di tolleranza e ogni volta che si è sottoposti a stimoli pari o inferiori ci sentiamo insoddisfatti. Per questa ragione io non so più che pornografia guardare. Se all'inizio mi accontentavo di un'amatoriale domestico, magari con audio in italiano, piano piano ho iniziato a volere sempre di più fino a completare totalmente l'esperienza pornografica fruibile nei canonici portali erotici. Faccio una pausa. Tiro la schiena per stirarmi un po'. Rifletto su quello che ho letto fino a qui e cerco lucidità. Non arriva, ma in compenso i ricordi mi riportano a mio nonno. Giravo per casa sua appena adolescente e ogni tanto mi chiudevo in bagno per

esplorare le prima forme del gentil sesso. Magazine, le figurine delle Spice Girls, ritagli di giornale passati in classe o smartphone con cui collegarsi in cuffia verso i muggiti più interessanti. Uscivo dal bagno devastato, cianotico e nuovamente arrapato, ma era nella norma, ero un adolescente che stava scoprendo il sesso. Mio nonno rimaneva seduto sul divano e una volta quando tornai di là da lui mi disse "A noi è sempre bastata una coscia sotto una gonna, oppure leggere qualche allusione sessuale nemmeno dichiaratamente spinta per eccitarci; voi se andrete avanti così non lo alzerete più nemmeno con il cric". Di fatti tutti i torni nonno non ce l'aveva.
Meglio uscire per schiarirsi le idee, beata nonna.

2° GIORNO

SEI CONSAPEVOLE DI AVERE UN PROBLEMA?

Serata inutile. Un paio di birre, qualche saluto e voglia di avvicinare le donne zero; detto tra di noi nemmeno loro mi si avvicinano più tanto, mah. Tornato a casa mi sono visto due film, un documentario sugli elefanti e ho finito tre missioni di Red Dead Redemption.
Ho chiuso gli occhi alle quattro e mezza tenendo le mani sotto il cuscino e portandomi a casa una serata senza seghe. Bene.
La mattina è dura ma riesco a tenere l'alzabandiera senza dovermi per forza sventolare.

RICONOSCERE UN PROBLEMA È IL PRIMO STADIO PER RISOLVERLO

Vado in cucina inconsapevole e Manù mi guarda. Capisco. Vado in bagno, doccia fredda, poi torno in cucina. Buongiorno. Non so perché ma penso continuamente a ciò che ho letto ieri e ritengo opportuno saperne di più. Dribblo la cache di Google che mi riporta dritto sul fondo dell'hard core sessuale e riprendo da dove la dopamina mi aveva interrotto: il No Fap.
Si tratta di non masturbarsi e quello ok, ho capito che la dopamina è la droga di cui mi faccio e anche quello ok, ma vorrei capirci di più.

> **Lo stile di vita No Fap challange è una sfida da compiere con noi stessi: astensione dall'auto-masturbazione per fare reset."**

Non ce la farò mai. Ad essere sincero non so se la mia paura stia più nel non masturbarmi oppure nel ricominciare ad avere rapporti con ragazze in carne ed ossa. Sono confuso e decido di chiamare un amico. Si chiama Mario, anche detto Secco, pioniere dell'autoerotismo e maestro di tutti noi in quanto a conoscenza pornografica. Un punto di riferimento. Bene. Gli racconto quello che sto passando e facendomi coraggio gli confesso che sto sperimentando questa nuova cosa da un giorno. Inizia a ridere. Non smette. Ora mi manda anche a cagare concludendo così, Io sono due anni che non scopo con la donna mia e mica faccio tutti sti casini. Riattacca. Ok Secco, tutto vero, però la tua donna è con te e solo con te che non va a letto da due anni. Capisco che il suo

stimolo possa venire meno, capitava anche a me con la mia ex, il tempo passa, la passione si affievolisce e la voglia di scoperta, grimaldello della passione, fa spazio a tediose passeggiate al centro commerciale.
Capisco che essere consapevoli di avere un problema sia già un bel traguardo e per ora, non mi toccherò. Giuro.

SEX ADDICTED

Il Guacamole mi riesce benissimo, sono da sposare. In realtà non è proprio guacamole, ma un avocado schiacciato su una galletta di mais, il che comunque non cambia il fatto che io sia da sposare lo stesso. Mi sono fatto forza e ho sconfitto la pigrizia invitando a pranzo una mia vecchia amica. Casetta libera, situazione regolare e zero pippe, stiamo a vedere. Arriva che non ho ancora finito di preparare il pranzo, dice che ha finito prima l'università. Mi infilo una maglietta e la faccio mettere comoda. Chiacchieriamo, del più e del meno. Pare stia uscendo da poco da una storia lunga e si scusa se negli ultimi due anni non si è mai fatta viva. Me ne frego abbastanza, ma andiamo avanti. Le chiedo, per una questione di cortesia, come mai fosse finita la storia con il suo ragazzo e credo che la domanda la stia imbarazzando. Dopo un attimo di timidezza neanche troppo nascosta mi confessa che lui non la toccava più,

lei se ne inventava di tutti i colori, Sai tu mi conosci, so essere convincente, ma con lui niente. Le sue moine ed il linguaggio del corpo abbastanza esplicite mi suggeriscono che la signorina sia venuta qui per un'unica ragione: scoparmi. Una volta avrei trovato la cosa molto eccitante, ma l'unica cosa a cui riesco a pensare in questo momento è che lei sta fumando una sigaretta seduta in cucina, mentre fantastica su quanto glielo darò bene. A me però non mi va. Ossia, l'idea mi piace anche, ma riconosco di aver alzato troppo i miei standard e so già che quello che può offrirmi la mia dolce amica è una missionaria semplice, o al massimo una popolare pecorina quando alterata da qualche gin tonic. Non che io sia il Dio del sesso sia chiaro, fatto sta che riconosco quanto i miei standard siano completamente fuori luogo nel mondo reale. Cazzo.
In una di quelle pagine con cui sto cercando di riabilitarmi alla socialità ho letto che oltre duecentomila persone nel mondo hanno aderito alla filosofia No Fap, riconoscendo di essere sex addicted, in italiano significa essere affetti da ipersessualità. Chiaramente non siamo solo maschietti ad avere questo problema, dato che anche le donne si masturbano; c'è poco da stupirsi, spesso lo fanno anche più di noi.
Carbonara abbinata a Chianti classico Badia e Passignano, chiaramente ha gli occhi a cuoricino, bon appétit chérie.
Sembra tutto abbastanza normale, come ai vecchi tempi. Dopo pranzo mi accomodo sul divano vicino a lei che si fuma un'altra sigaretta. Ho una sensazione strana, non so cos'è ma non mi piace. I toni si affievoliscono, le chiacchiere si dilatano come per far posto

a qualcos'altro e ora che capisco di cosa si tratta non mi piace. Lo capisco ancora meglio quando mi si butta addosso. E adesso?

L'ANSIA DA PRESTAZIONE

Forse ho tirato troppo la corda. Ho fatto passare troppo tempo dall'ultima volta. E se facessi cilecca? E se non le dessi quello che si aspetta? Oddio, e se venissi in due secondi? Terrore. Allo stato puro. Non ho mai avuto ansia da prestazione, ma ho paura di esserci a mollo con tutte le scarpe. Lei si avvicina, mi sta accarezzando il petto. Panico.
Mi alzo di colpo e la tiro fuori dalla sfera di libido in cui voleva trascinarmi. Inizio a guardare l'orologio e nervosamente esclamo, Porca puttana mi sono dimenticato, cazzo cazzo cazzo! Se faccio tardi sono morto. Mi spiace tesoro ma dobbiamo rimandare. Lei annuisce, non vuole crearmi problemi e nemmeno fare troppe domande. È un po' delusa, l'ho freddata, ma rimedio facendomi vedere nel suo stesso stato emotivo, creando una coscienza condivisa che mi aiuti ad evitare una gigantesca figura di merda. Sono in piena ansia da libido. Scendo con lei per destare ogni sospetto. Le apro il portone del palazzo e le do un bacio sulle labbra mentre le attacco un occhiolino addosso come una coccarda sul pacco regalo. Lei va a sinistra, io a destra. Faccio il giro dell'isolato

sotto un caldo asfissiante. Mi faccio fare un caffè, smaltisco la storiaccia e torno a casa. Apro la porta della mia stanza come un Bersagliere su Porta Pia. Ignoro le richieste del mio coinquilino e appena tornato con la spesa pesante chiudendolo fuori e suggerendo di fottersi. Mi pento un attimo, ma passa subito. Digito, No Fap e ansia da prestazione.

> **"L'uso eccessivo di porno può essere il catalizzatore di ansie riguardo le proprie prestazioni sessuali e può ridurre il desiderio, l'eccitazione e la curiosità sessuale."**

Questo spiegherebbe tante cose. La mia inappetenza sessuale, gli sguardi e le attenzioni quasi mai ricambiate alle disgraziate di turno. Se la logica non ci era arrivata, con questa storia del No Fap credo di poter comunque centrare il problema. Leggo ancora che continuando sulla mia strada potrei andare incontro a disfunzioni erettili, cosa che potrei già avere ma che oggi ho evitato di testare, e ad ansie riguardo le prestazioni sessuali; cosa che invece, oggi ho più che mai testato. Mi rendo conto che avere una cosa a portata di mano e davanti agli occhi per così tanto tempo e con dinamiche così insistenti, porti in modo irrimediabile a creare in noi una sorta di repulsione e talvolta di schifo. Ripenso anche al Secchetto. Due anni senza sesso con la sua donna. Ripenso ai mille amici e alle mille battute, Con la donna ti ci devi vedere i film mica ci puoi scopare. Mille situazioni e luoghi comuni che tutto sono tranne

battute spensierate; siamo tutti patologici, o almeno in tanti. Ottimo. Davvero, che bello.
Allargo la mia ricerca, spazio ovunque. Ordino libri online, in particolare mi colpisce Mario Adinolfi, confido in lui per non farmi mai più alzare il cazzo in vita mia. Mario solo a guardarti so che puoi farcela. Scandaglio articoli, pagine mediche, guru, sette interessate, organismi religiosi, partiti politici alternativi, bruco in ogni fessura che trovo, ne devo sapere di più. Devo guarire.
Forse sto scambiando una compulsività per un'altra, ma questa qui può al massimo farmi venire la congiuntivite quindi ok. Qui, ad esempio, dice che allontanandoci dal porno il nostro cervello si impegna a ricordare quali sono le cose che trova istintivamente belle ed attraenti nel corpo di una donna, o di un uomo nel caso contrario. Più mi documento e più capisco che a soffrire di questa patologia siamo sì noi maschietti, ma anche tantissime femminucce. Maledetti attori hard, così esplosivi, sicuri e dotati non sapete far altro che caricarci inconsciamente la testa con milioni di aspettative, che un qualsiasi coglione come me trova chiaramente impossibili da soddisfare. Per non parlare delle attrici, disinibite e disponibili, non ti si avvicinano accarezzandoti in quei film, loro si spendono per la causa e basta. Dare per scontato che quelle performance siano ricostruibili mi ha fatto saltare una scopata a pranzo, e non oso immaginare come starà ridendo il tipo con cui la mia amichetta mi ha sostituito per sfogare il suo fresco lascito con il fidanzato. Io ero lì, sul divano, divorato dall'ansia perché le mie aspettative e la mia visione complessiva sono state plasmate dalla

quantità di immagini erotiche che ho assimilato. Complimenti, che affare, e inoltre ora la cosa che vorrei farmi più di tutte è masturbarmi. D'altro canto, per smettere di fumare ho dovuto buttare qualche pacchetto, qui invece, non mi pare il caso di gettare via un cazzo; anche perché del maiale non si butta niente.

IL PORNO CI INFLUENZA PER LE ASPETTATIVE POCO REALISTICHE, PENSARE DI POTER FARE CIÒ CHE VEDIAMO NEI FILM E NON RIUSCIRCI PUÒ PROVOCARE GRANDI ANSIE E DEPRESSIONI

_ JOSEPH ALUKAL

3° GIORNO

FAPSTRONAUTS

Per la seconda mattina di fila da anni riesco ad alzarmi senza alcun aiutino. La forza di volontà è fondamentale per riuscire in qualsiasi cosa. Non importa che tu voglia fare lo scienziato, il delinquente o il barista, se vorrai farlo bene e gratificarti dovrai obbligatoriamente fare leva sulla forza di volontà. Senza farmi cavaliere di nulla comincio la giornata evitando di incrociare Manù. Bene. Inizio ad elaborare ciò che leggo, comprendo che la motivazione e le aspirazioni aumentano, non voglio più essere uno zombie o dovermi inventare scuse su scuse per evitare di affrontare il problema. Ti prendo di petto brutto bastardo e se cadrò in fallo sarà solo colpa di una sega clandestina. Ho letto che il movimento No Fap è cresciuto a dismisura negli ultimi anni e che le persone, dopo aver riportato notevoli benefici in una varietà di circostanze, si fanno chiamare Fapstronauts. Ora, a me queste stronzate mi fanno inorridire. Un po' per il pudore di dare un'etichetta a qualcosa di pudico, un po' perché il nome sembra riportare più ai cugini sfigati dei Ghostbuster, che ad un gruppo di militanti contro le pippe. Detto questo, qualunque sia il caso o il nome che dovrai affibbiarti dovrai avere una grande forza per guadagnartelo. Diciamo che ora come ora penso a me più come ad un Crociato o al massimo un No Fapper. Cerco redenzione emotiva e sociale dopo essermi reso conto del problema reale, per farlo voglio misurare i miei progressi

continuando a fare la solita vita di sempre, o quasi. Da qualche parte ho individuato anche un movimento simile, chiamato No Nut November. Tolto il fatto che il titolo poteva essere tranquillamente un pezzo dei The Cure, ritengo che si tratti della versione estremizzata di intenti ed edulcorata di intenzioni del No Fap; in pratica, lo catalogo come giocattolo dei bimbiminkia e proseguo senza colpo ferire. Da Fapstronauts, Crociato o No Fapper che dir si voglia, mi vado a fare un aperitivo con i soliti amici che non scopano mai con la donna. Vediamo che succede.
Al micro tavolino sono circondato da tre fratelli, una parte di quelli con cui sono cresciuto e con cui probabilmente condivido ansie e disagi. Qui tutti facciamo quasi sempre gli stessi discorsi, probabilmente apparteniamo ad una media stereotipata di ragazzi, ma non avendone consapevolezza evitiamo di credere di essere frustrati o complessati. Giulio dice che scopa quasi zero e che si ammazza di seghe dalla mattina alla sera. Continua dicendo che ha zero voglia di flirtare e che semmai preferisce sgrillettare Tinder e sperando che riceva qualcosa direttamente a domicilio, cosa che in realtà non spera nemmeno troppo. Mario, si lui, se si parla di sesso si gira proprio dall'altra parte. Del Secco c'è rimasto poco, ma i soprannomi sono duri a morire, ha messo su 15 chili e colleziona statuette rare di Dungeons & Dragons, mentre la sua futura moglie va a farsi gli affari suoi tranquillamente altrove. Luca, detto Nebbiolina o Nebbia a causa dei suoi capelli biondi vaporosi, ha problemi diversi; è fidanzato con una ragazza fantastica, ma con lei non riesce più a trovare complicità sotto le lenzuola. Questo

giustamente lo rattrista e ci rivela che il problema reale è che non gli diventa più duro come all'inizio del loro rapporto. Aggiunge inoltre, che quelle volte che riesce ad avere una parvenza di erezione gli dura comunque pochissimo tempo. Ha tristemente beccato la sua ragazza a masturbarsi con un fallo finto mentre si gustava un porno amatoriale. Gli dico di non mollare e di provare ancora, ma mi risponde che una delle ultime volte la sua ragazza sembrava totalmente disincantata e già preparata al solito teatrino del, Non so cosa mi succeda amore, sembrava più che stesse facendo una visita ginecologica che una scopata con me, aggiunge il Nebbia.
Ordino una birra e cerco di tirarmi fuori dalle loro ansie per concentrarmi su qualche ragazza. Ne passano due. Bionde. Tinte. Pantalone vita alta spacca culo, mini top Nike e capelli sciolti. Giulietto inizia a dire le classiche cose, Mamma mia che ti faccio. Ti lego, anzi, mi faccio legare e frustare. Faccio quello che vuoi, chiamo tutti e facciamo una gangbag. Lo calmo. Cerco di fargli capire che non siamo su Porn hub, ma non mi ascolta. Sbava.
Faccio il vago, finisco la birra e me ne vado.

CHI SEI? **CHI VUOI DIVENTARE?**

È una questione di scelte. Il Secco, Giulietto e Nebbiolina stanno facendo le loro ed io? So che non voglio avere una donna con cui

non vado a letto e sicuro non voglio collezionare pupazzetti e prendere 15 kg. Non voglio fare cilecca con la mia ragazza e doverla vedere eccitarsi con i porno. Nemmeno voglio più illudermi che le ragazze, solo perché magari vestono un pò eccentriche, siano capaci delle giravolte tanto in voga nei miei amati video. Sono due ore che ho il pisello in mano e sto combattendo per non iniziare a segarmi. Sembra diventata una questione di vita o di morte, a del resto se cedi devi ricominciare da capo e dall'alto dei miei due giorni di astinenza mi dico che ricominciare sarebbe troppo dura. Solo ora inizio a capire che avevo passato il controllo del mio corpo all'industria del porno, e che questo deficit di controllo su me stesso mi ha portato molteplici complicazioni, sociali e private; metto le mani sotto al cuscino e mi do la buonanotte.

> **"Non fa male fare l'amore con la propria fidanzata o con una donna qualsiasi, fa male associarsi alla gratificazione istantanea data dal guardare un porno e masturbarsi."**

Il buongiorno me lo danno queste quattro righe. Il sesso sarebbe una cosa normale nella vita di un essere umano, ma provocarsi un orgasmo minimo due o tre volte al giorno, proprio no. Il No Fap non dice assolutamente di rifuggire i contatti sessuali, ma ti aiuta a renderli veri e sani dopo esserti inquinato.
Non credo sia possibile dopo soli tre giorni, ma se non mi giro dall'altra parte e mi concentro un attimo, sento di avere qualche

energia in più. Forse è solo un effetto placebo, se così non fosse? Proviamo. Ritiro fuori i pantaloncini e le scarpe da allenamento, mi butto pre strada e sfido il caldo. Decido io del mio destino, non mi voglio vedere avvilito e contratto, io devo riuscire a cambiare la mia vita. Magari però facciamo domani, perché oggi dopo mezzo chilometro sento il fegato che sta per tornarsene a casa da solo. Lo assecondo, è stata comunque una conquista dopo anni di immobilismo. Mi lavo, riprendo qualche zucchero e vado a immergermi nella mia nuova passione; risolvere i problemi per riacquistare fiducia, autostima e motivazioni.

L'AUMENTO DEL **TESTOSTERONE**

La motivazione e la carica che derivano da questo percorso non sono circoscritte solo all'interazione con persone dell'altro sesso, ma in egual misura creano un'energia stimolante in tutte le circostanze della vita. Dai progetti a lungo termine all'allenamento fisico. Dalla concentrazione allo spirito di sacrificio. Tutto questo è collegato alla crescita di testosterone libero nel sangue. Si tratta dell'ormone sessuale principale maschile, uno steroide a 19 atomi di carbonio che si forma nelle cellule interstiziali del testicolo; il nostro Iron Man. Quest'ultimo è irrinunciabile per l'incremento dei caratteri sessuali ed anche per una regolare funzione del sistema genitale.

NON SCOPI PERCHÈ
TI FAI LE PIPPE,
NON È VERO CHE
TI FAI LE PIPPE
PERCHÈ NON SCOPI

Sono un ragazzo comune, non ho basi scientifiche o mediche, ho solo voglia di cambiare. Il testosterone mi aiuterà a farlo per cui dovrò assolutamente raccoglierne il più possibile e non sperperare ormoni gratuitamente solo per il gusto di rimanere pigro, inetto, frustrato e abbandonarmi a questa anoressia sessuale. No, grazie. Sto capendo quanto il testosterone sia l'arma in dotazione ad un essere umano maschile e quanto ognuno di noi se scarico possa indebolire le proprie potenzialità. Grazie all'incremento di questo ormone riuscirò ad accrescere la mia autostima? Riuscirò a far sentire la mia presenza più pesante di come sia ora tra la gente? Leggo la risposta in un trafiletto che mi si inchioda in testa: la questione è ancestrale e primitiva, gli esseri viventi reagiscono in maniera diversa a seconda di come percepiscono le nostre energie. Ora, senza travestirsi da sciamani penso che tutto ciò possa raggiungere un livello di oggettività innegabile. Basti pensare a quando siamo stanchi, dopo una lunga giornata di lavoro e siamo costretti ad andare a un compleanno di un amico. La nostra presenza si fa lieve, tanto che qualcun altro prenderà la nostra leadership e noi ci affievoliremo piano piano, fino a trovarci in macchina diretti verso il letto. Questa è la stessa cosa che ci succede perdendo la nostra arma principale. Piano piano ci appassiamo fino a lasciare il posto a chi, più forte di noi, non ha rinunciato alla propria vita per qualche scelta del cazzo.

SPRECARE
LE PROPRIE ENERGIE
CONSERVANDOSI
IN UNO STATO
VEGETATIVO DARÀ LE
TUE POSSIBILITÀ AD
UN ALTRO.
UN CONSIGLIO:
CE LA DEVI FARE

Se vuoi vivere bene devi amarti e per amarti devi fare dei sacrifici, ad esempio, non puoi darti sempre ragione.
Stasera non esco, mi concentro su qualcosa che non mi dia stimoli. Come primo passo cancello tutte le cose che mi provocano assuefazione. I contatti social che mi danno dipendenza senza nemmeno che me ne accorga. Ragazze che non conosco ne mai conoscerò. Esemplari magnifici di essere umano che vivono dall'altra parte del mondo esibendo il loro corpo in cerca di decadenti stalloni pronti a guardarle. Una perversione seriale che più mi guardo dentro e più trovo anche al di là del porno nel senso più stretto del termine. Le stories di Instagram, via, eliminate. Elimino, elimino ed ancora elimino. Devo restare solo con la mia testa, le mani sotto al cuscino. Stanotte non mi tocco e mi riprendo una parte di me.

LE CAUSE DELLA **DISFUNZIONE ERETTILE**

Sono passati altri due giorni e come un capitano in pieno mare mi sembra di vedere terra. Non ho conquistato niente, ma l'idea di arrivare ad una settimana senza masturbazione, né sollecitazioni di alcun tipo mi da qualcosa che credo possa essere la genesi di un'autostima. Rifletto molto e i momenti in cui sono silenzioso sono aumentati vertiginosamente. Mia madre si chiede se io stia bene e doveva essere una vita che non mi vedeva un minimo in ripresa.

SEI L'UNICA COSA CHE
CONTA DAVVERO.
SE NON CREDI IN TE
STESSO NESSUNO LO
FARÀ AL POSTO TUO.
INVESTI SU TE STESSO
SENZA FRETTA,
NON RISOLVERAI I
PROBLEMI IN UN SOLO
GIORNO

Il calo della libido, la depressione, tutta quella rabbia repressa e quelle esplosioni di ansia mista a sociopatia. Le cause della disfunzione erettile possono essere sia di natura fisica che psicologica, e a quanto sto imparando siamo spesso e volentieri incastrati dalla seconda. Sostituire il sesso vero con quello virtuale è pericoloso perché ci si trascina in un meccanismo complesso dal quale è difficile venire fuori. Ripenso allo sfogo di Nebbia di qualche giorno fa, quando mi raccontava di non riuscire più a trovare intimità con la sua ragazza. Credo che ci sia un'associazione ben chiara tra il fatto che lui sia dipendente dal porno e le difficoltà che incontra nel sesso vero. Nella loro situazione specifica va tenuto anche da conto il fatto che la sua ragazza, non essendo più stimolata come un tempo, ripieghi anche lei su metodi virtuali. Il problema è che la sua disfunzione erettile proviene, quasi certamente, da una questione psicologica, ossia: più si consuma pornografia e più alto è il rischio di disfunzione erettile.
Dal canto mio ho provato sulla mia pelle come anche solo l'ansia da prestazione possa giocare scherzi orrendi, immaginiamo però l'ansia come la punta dell'iceberg e la disfunzione una parte nascosta sotto il mare. Chi mi sa dire con certezza che se avessi spogliato la mia amica non avrei fatto cilecca? Questo cane che si morde la coda ci inibisce e crea in ognuno di noi un buco nero dal quale dobbiamo evadere e non lasciarci passivamente avvolgere. Fare la guerra ai pixel è diventata da una settimana una routine, la disfunzione erettile creata dal porno sfrutta il condizionamento

erotico, affinché noi esseri umani troviamo il nostro partner non di carne ed ossa, ma appunto di pixel e bite.

> **La disfunzione erettile indotta dalla pornografia è una condizione in cui si diventa incapaci di ottenere e mantenere un'erezione senza pornografia."**
>
> **_ Gabe Deem**

8° GIORNO

VUOI RIPRENDERTI **LA VITA SOCIALE ?**

Un primo piccolo traguardo ti fa sentire qualcosa. Non sei arrivato da nessuna parte, ma dentro di te sai che stai camminando sulla strada giusta. Non è questione di correre, non bisogna mettere fretta alla maturazione, né essere troppo esigenti da se stessi in questo momento. Del resto, se stiamo facendo tutto questo per migliorarci e risolvere una patologia, l'ultima cosa di cui abbiamo bisogno è caricarci stress. Mi sono messo a mollo nella pazienza e tolto il fatto che inizio a volermi segare ovunque, per il resto penso stia andando tutto liscio.
Non mollerò, mai.
In questi giorni mi sono informato, vivo la cosa con me stesso, ancora non me la sento di parlarne con qualcun altro per farmi

HAI PAURA DI PROVARE IL **TUO CORAGGIO ?**

Ho compreso che la dopamina è un neurotrasmettitore endogeno che svolge un ruolo fondamentale nel nostro comportamento, nella cognizione, nel sonno, nell'umore, nell'attenzione e nell'apprendimento. Scopro inoltre, che ha anche una forte influenza nell'inibizione della produzione di prolattina. La prolattina è ciò che dopo un esplosione orgasmica ci dà quella gratificazione sessuale che rincorriamo tutti una vita senza sapergli dare un nome. Ho capito che in questo percorso non c'entrano niente le leggi morali o religiose e nemmeno che il tutto si possa ridurre ad un gigantesco effetto placebo. Ritengo, invece, che tutti questi siano sottoinsiemi di qualcosa di più grande, quella cosa che sfruttata a dovere ci permette di conquistare un posto nel mondo dando un senso a tutto: il nostro coraggio.
Credere profondamente in qualcosa vuol dire fare di tutto affinché la si possa conquistare, ottenere e valorizzare. Credere in noi stessi è esattamente la stessa cosa, e ci vuole coraggio, tanto coraggio.
Se stanotte andrò a dormire senza masturbarmi avrò raggiunto il dodicesimo giorno di astinenza, anche se ammetto che tenere il polso fermo è sempre più dura, so anche quanto stia diventando importante per me controllare consciamente e lucidamente le mie scelte. Mezz'ora fa stavo per cedere, volevo concedermi uno strappo. Non mi avrebbe ucciso nessuno. Non sarebbe entrata la

spossatezza e la precarietà di motivazioni influenzino il nostro essere. Se un domani vorremmo trovarci ad aver costruito qualcosa, non per forza di gigantesco, ma magari anche solo di personale, dobbiamo lottare affinché accada. La benzina delle nostre passioni e dei nostri obiettivi sono le emozioni. Senza di loro ci attende un presente apatico e un futuro misero. Il No Fap può aiutarti ad avvertire una mente più libera da distrazioni, con emozioni più profonde e nitide nella vita di sempre. Il futuro è composto dalla quotidianità che spendiamo adesso, se ci condiamo di emozioni ci ritroveremo un piatto ricco, al contrario guarderemo i piatti degli altri morendoci di fame. Mi ricordo un pomeriggio di qualche mese fa. Avevo un colloquio per un buon lavoro per cui non mi sentivo all'altezza, allora ho pensato bene di inventarmi una scusa, mi sono chiuso in camera mia, ho spento le luci e mi sono segato ripetutamente per cinque ore. Ho raggiunto tre orgasmi di cui l'ultimo assomigliavo più ad un collasso. La mattina seguente mi sentivo terribilmente in colpa e sono riuscito ad alzarmi dal letto solo alle quattro del pomeriggio. Se potessi avermi di fronte in quel momento mi direi, Ok, non vuoi andare a quel colloquio, va bene, ma divertiti almeno, esci. Fai qualcosa per te, non contro di te. Siamo schiavi delle nostre debolezze solo fin dove decidiamo di esserlo, in alternativa possiamo prendere un cannone chiamato coraggio e bombardarci da dentro.

HAI PAURA DI PROVARE IL **TUO CORAGGIO ?**

Ho compreso che la dopamina è un neurotrasmettitore endogeno che svolge un ruolo fondamentale nel nostro comportamento, nella cognizione, nel sonno, nell'umore, nell'attenzione e nell'apprendimento. Scopro inoltre, che ha anche una forte influenza nell'inibizione della produzione di prolattina. La prolattina è ciò che dopo un esplosione orgasmica ci dà quella gratificazione sessuale che rincorriamo tutti una vita senza sapergli dare un nome. Ho capito che in questo percorso non c'entrano niente le leggi morali o religiose e nemmeno che il tutto si possa ridurre ad un gigantesco effetto placebo. Ritengo, invece, che tutti questi siano sottoinsiemi di qualcosa di più grande, quella cosa che sfruttata a dovere ci permette di conquistare un posto nel mondo dando un senso a tutto: il nostro coraggio.
Credere profondamente in qualcosa vuol dire fare di tutto affinché la si possa conquistare, ottenere e valorizzare. Credere in noi stessi è esattamente la stessa cosa, e ci vuole coraggio, tanto coraggio.
Se stanotte andrò a dormire senza masturbarmi avrò raggiunto il dodicesimo giorno di astinenza, anche se ammetto che tenere il polso fermo è sempre più dura, so anche quanto stia diventando importante per me controllare consciamente e lucidamente le mie scelte. Mezz'ora fa stavo per cedere, volevo concedermi uno strappo. Non mi avrebbe ucciso nessuno. Non sarebbe entrata la

SWAT dalla finestra puntandomi il pisello con un puntino rosso, ma comunque avrei permesso alla dopamina e al testosterone di riprendere il loro normale moto depressivo. Ho letto qualche forum inquietante al riguardo, gente in astinenza da anni, soggetti totalmente drogati di porno che avevano difficolta a passare anche solo un giorno senza segarsi; poi ce l'hanno fatta.
Faccio sfilare davanti agli occhi le esperienze positive dei nofapper rinsaviti, provo come un senso di godimento a leggere i benefici che hanno provato utenti ben più gravi di me; mi rendo conto che non sono solo, siamo un esercito di segaioli redenti e a me questa dinamica mi dà sicurezza e coraggio.
La prima cosa che faccio per evitare di cadere dalla torretta di quasi dodici giorni è installare porn-blocker su tutti i miei dispositivi.
Butto le vecchie riviste porno e qualche dvd pre-duemila.
Ricontrollo tutti i social, non voglio nessun account provocante tra i miei amici. Poi tiro un respiro profondo e l'occhio mi cade sull'orologio da scrivania; sono le due del pomeriggio, e come cazzo ci arrivo a stasera senza toccarmi? Devo trovarmi qualcosa da fare.
Si, perché il tempo libero è il primo nemico da sconfiggere e l'unico alleato che abbiamo è la nostra inossidabile audacia. Già, di per se lanciarsi in un'utopica battaglia contro i propri vizi è difficile, ma aggiungerci una nuova attività ricreativa può far salire il livello da difficile ad impossibile. Invece no, ce la devo fare.
Impossibile è tutto ciò che chiamo impossibile, niente di più.
Ci riprovo, mi infilo di nuovo i pantaloncini e mi lancio per strada, del resto non sono mai stato né un gran visitatore di musei,

né altrettanto un grande amante del découpage, quanto alla playstation è meglio evitarla, troppa solitudine e tentazioni in cameretta.
Il passo non è velocissimo, una signora col carrello mi sguscia accanto seccata dal mio lento e dondolante incedere. Stringo i denti, lancio le gambe al di là del dolore e super il record della settimana scorsa. Resto in piedi circa venti minuti, poi giudico che un infarto non vale la pena farselo venire e ritorno in camminata veloce verso casa. Non è stata una sessione stupefacente ma comunque mi sono migliorato. Con l'acqua che sgorga dalla doccia penso che tutto sommato le droghe siano prodotti costosi, illegali e pericolosi mentre i PMO (porn-masturbation-orgasm) sono gratis, infiniti e soprattutto legali.
Mi rendo conto che sto sviluppando coraggio giorno dopo giorno. Non sono partito dieci giorni fa con il bagaglio che ho adesso, ma nemmeno mi sarebbe servito a nulla, mi è cresciuto dentro in base alle esigenze che stavo vivendo, ma ero io che lo volevo e che lo cercavo. Non bisogna aver paura di provare audacia, bisogna avere il terrore di abbandonarsi alla debolezza e alla demotivazione.
Tra poco devo vedermi col Nebbiolina, dice che ha bisogna di parlare, di sfogarsi un po', sta male e non ha nessun altro con cui farlo. Non so se sono pronto per parlare della mia battaglia con lui, ma voglio ascoltarlo, dieci giorni fa avrei messo una scusa e me ne sarei fregato.
Mi sento diverso, riesco quasi a percepire questa vita come la mia, il mio corpo, i miei tempi, il mio futuro; la mia forza, il mio coraggio!

SPRECARE LE ENERGIE
MANTENENDOSI
IN UNO STATO
VEGETATIVO È
ESATTAMENTE CIÒ
CHE TI IMPEDISCE DI
GOVERNARE LA TUA
VITA. ESCI, ALLENATI,
INTERAGISCI. VIVITI.

AUMENTA **LA FIDUCIA IN TE STESSO !**

Nebbia sta appoggiato al muretto dove siamo cresciuti, una cosa attualmente più triste che romantica. Comunque, sentiamo che dice. La questione è quella della settimana scorsa, ma stavolta si sente più libero di sbrodolare i problemi essendo solo io e lui. La sua fidanzata a suo dire si masturba più di quanto lo faccia lui, che per altro tiene un livello minimo di una volta al giorno. La sera quando si mettono a letto insieme è sempre la solita storia, lei prova ad avvicinarlo ogni volta con meno voglia e lui va sempre un po' di più in preda all'ansia. Come detto, non siamo solo noi uomini ad avere bisogno del No Fap, ma anche le nostri dolci metà. Non devono sicuramente badare al rilascio di testosterone, ma allo stesso tempo fanno i conti con una perturbazione ormonale complessa e quasi mai equilibrata. Probabilmente anche lei, come noi porno-dipendenti, immagina che il mio amico debba sedurla con modi lenti e sinuosi, prima di possederla con tutto il vigore che le aspettative dei video le hanno creato. Luca, che ha di per se una dipendenza cronica leggermente più flebile della mia, vorrebbe che lei l'aiutasse sciogliendolo con dolcezza e senza il rischio di farlo apparire inadatto e privo di libido; cosa che puntualmente non accade. Un bel guaio.
Lo faccio finire di parlare, senza interromperlo, voglio che si renda conto quanto mi stia a cuore la sua situazione. Poi attraversiamo un attimo di silenzio prima che io inizi a parlare. Fratello, il problema è che sia te che lei siete inghiottiti da un'ipersessualità

devastante. Avete presente il fatto che non siete due porno attori ma due persone normali che dovrebbero avere un'attività sessuale normale e niente di più? Dovete soddisfare i vostri desideri, non quelli imposti dall'industria pornografica. Mi guarda come di solito guardiamo i cretini che negli anni ci hanno fatto le paternali sulle nostre vite, ma va bene così, certo non mi aspettavo subito abbracci e ringraziamenti.
Continuo dicendogli che sta perdendo tutta la fiducia in se stesso. Gli faccio notare che da quando ha iniziato questa relazione ha perso nell'ordine: lavoro, amicizie, carisma e ha anche smesso di allenarsi. Mi apro rivelandogli quanto sto cercando di fare io, e come nel giro di quasi due settimane abbia già notato un amento della sicurezza e delle mie motivazioni. Lo guardo negli occhi cercando di trasmettergli quello che sto provando, vorrei gettargli addosso un po' di quella lava bollente che ha iniziato a scorrermi nelle vene da quando ho smesso di pensare che la gente si comporti come in un copione. Basta sentirsi sfigati e inadatti Nebbia, devi farti rispettare, devi rispettare te stesso e lo devi fare ora. Anche al costo di perderla.

ALCUNI NO FAPPER
SONO RINATI, UOMINI
CHE NON DURAVANO
PIU' DI 5 MINUTI
POTEVANO AVERE
PRESTAZIONI LUNGHE
ORE E LA LORO
AUTOSTIMA ANCORA
LI RINGRAZIA

Forse ho esagerato, probabilmente sono stato troppo diretto e l'ho inibito, ma chissà che tornando a casa non scriva su Google, No fap. Tra una ricerca su internet, una corsa e quattro chiacchiere si è fatta notte, sono pure solo a casa e avrei voglia di avere qualcuno qui a letto con me. Le mie interazioni femminili si erano ridotte o al visualizza e non rispondo, oppure direttamente al mi sego e non visualizzo nemmeno. Parlo di chat perché almeno lì qualche contatto con l'altro sesso l'avevo, in quanto a rapporti vis-à-vis non ne ho da almeno un anno e mezzo. Fatto sta che se prima caricavo il cellulare una volta al giorno ora non mi bastano due volte. Rispondo, ammicco, cerco, valuto e per il momento preferisco ancora non colpire. Non mi sento ancora pronto, ma so quello che faccio. Sento un fuoco sacro che non mi impedirebbe di fare un'onesta prestazione, ma conoscendomi se lo facessi probabilmente da domani mi segherei di nuovo. La forza di volontà mi bussa nel petto, la fiducia come un cane impaurito piano piano torna ad avvicinarsi per mangiarmi dal palmo. Metto le mani sotto cuscino, il telefono sul comodino, per stanotte resto in pace, ma un giorno di questi mi faccio un altro giro.

MAGGIORE **CONNESSIONE CON GLI ALTRI**

Non so se Luca abbia digitato o meno No Fap una volta tornato

a casa, ma io due settimane fa non gli avrei mai parlato così apertamente. Sono passati due giorni da quella chiacchierata e per ora ancora reggo come un soldato al fronte.
Stamattina sono andato a fare una passeggiata per occupare il mio tempo libero. Inizio a pensare che trovarmi un lavoro non sia poi così complesso come mi costringo a credere orami da qualche anno. Vedo insegne sui negozi che prima non notavo, Cercasi personale. Mi accorgo di dettagli mai presi in considerazione. Soprattutto però, mi sto accorgendo di una cosa particolare: ho incrociato un paio di ragazze combat-sex, ossia delle gnocche pazzesche a cui avrei dedicato almeno un paio di accurate seghe dopo pranzo. Erano entrambe rifatte, una le labbra e l'altra sicuramente il seno. Ci ho messo un po' per rendermene conto, mentre prima le avrei viste da duecento metri di distanza. Ho letto che il distacco dalla masturbazione riporta ad un'umanizzazione della donna e che loro stesse ti ripagano con maggior rispetto e approvazione; non ha caso la più figa delle due mi ha catapultato addosso lo sguardo nemmeno fossi Tom Hardy. Bene.

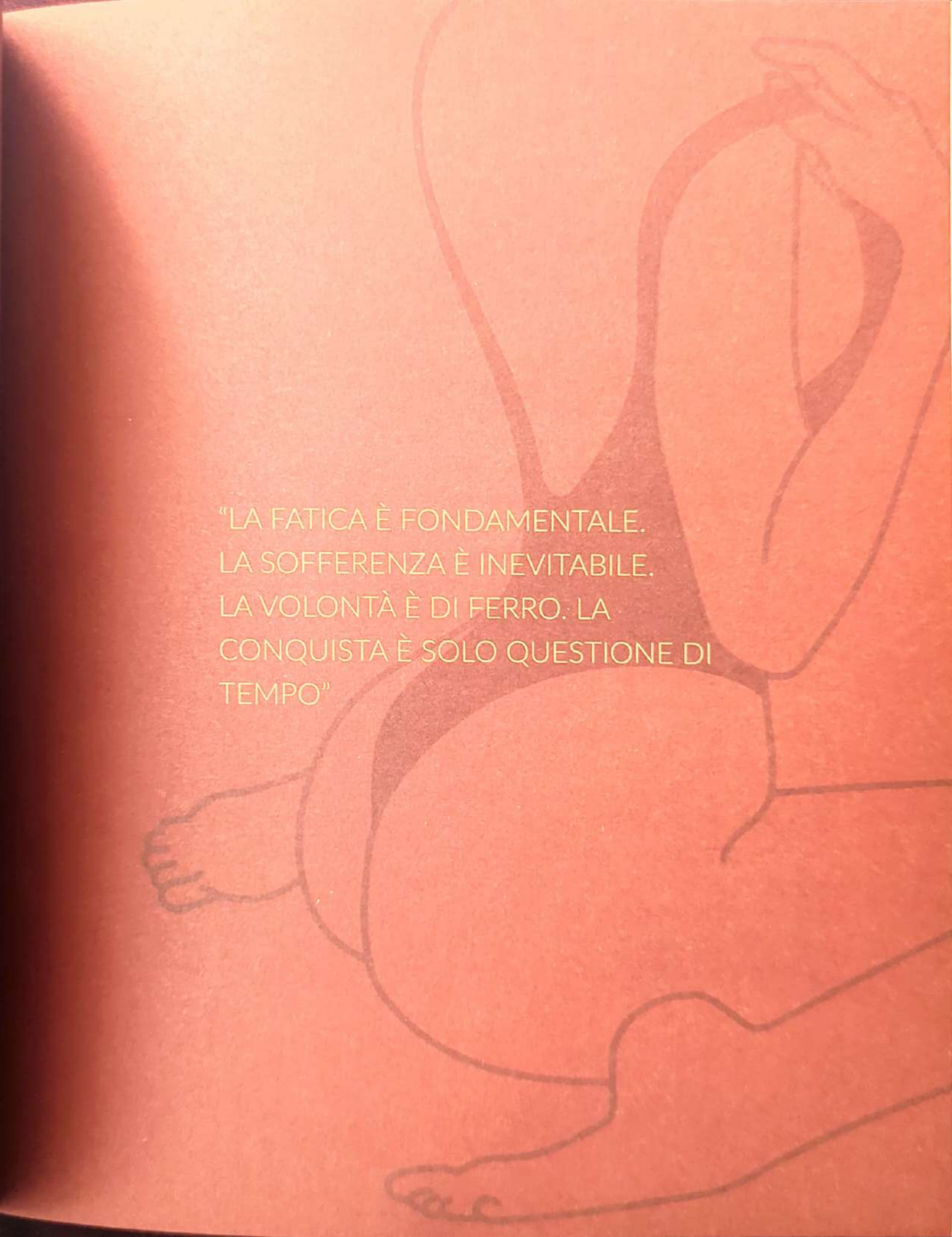
Molti di noi sentono di non star ricevendo il rispetto che dovrebbe da parte delle donne. La crescita della propria autostima aumenta anche il rispetto degli altri e il modo in cui percepiscono la nostra presenza."

Al bar sotto casa la gente mi fissa e sorride. Remo, il barista, mi si

rivolge ironico, Si può sapere che ti ridi oggi, che è il compleanno tuo? Sto sorridendo è vero. Penso che forse sta funzionando.

2

CONOSCI, RIFLETTI, RISOLVI


"LA FATICA È FONDAMENTALE.
LA SOFFERENZA È INEVITABILE.
LA VOLONTÀ È DI FERRO. LA
CONQUISTA È SOLO QUESTIONE DI
TEMPO"

L'EFFETTO **COOLIDGE**

Squilla il cellulare, è il Secco e sta piangendo. La ragazza l'ha lasciato, come era ovvio che succedesse, e lui è disperato.
Lo raggiungo a casa ed è un inferno. L'appartamento è di per se già piccolo ed ora il pavimento è cosparso di statuette spaccate, decapitate e tristemente inutilizzabili. Che peccato.
Sta seduto sul divano ed ha entrambe la mani sulla faccia, piange e quando cerco di chiedergli come sia andata esattamente lui mi mostra come gli sia difficile articolare vocali e consonanti. Sta in botta, lo capisco, però voglio che almeno vuoti il sacco.
Dopo un'oretta e qualche abbraccio imbarazzante mi spiega che la compagna che avrebbe voluto per tutta la vita lo ha lasciato per un altro, che a suo dire la ricopre di passione la fa sentire davvero Donna. Al che lui ha iniziato a piangere e non ha saputo dirle niente, lei è uscita ed il mio amico si è sfogato su ciò che riteneva essere il male che l'ha allontanata da lui. Fratello mio, mi spiace contraddirti ma penso proprio che non sia questa la ragione principale. Ossia, gli spiego, se l'avessi degnata di qualche attenzione in più magari avrebbe tollerato anche questa fottuta perversione per i soldatini. Visto e considerato che hai preso quasi venti chili, e che passi la maggior parte del tuo tempo libero chino su un tavolo a passare la colla sulle gambette di cosi strani e l'alta metà a colorali, sarebbe stato utile che tu bilanciassi la tua pochezza erotica, almeno, con qualche attenzione random. La sua risposta è sincera, e gli credo,

Fratello ma tu lo sai, dopo un po' non ci puoi fare niente, non ti viene più da prenderla e sbatterla come vorrebbe, dopo un po' la identifichi tanto come fidanzata quanto come madre. Avrei voluto a volte, ti giuro, ma era più forte di me. Una volta confessato cede di nuovo alle lacrime. Ottimo.
Secco è chiaramente un segaiolo pro, ma non è mai stato patologico come me. Il suo problema si può riassumere nel fenomeno che in biologia e psicologia si descrive come Effetto Coolidge. È tra l'altro riscontrabile in quasi tutte le specie di mammiferi per cui c'è poco da sottovalutarlo o archiviarlo come maschilismo spietato. Questo fenomeno vede i maschi, e comunque in maniera inferiore anche le femmine, esibire una giovinezza rinata con l'ingresso di nuovi partner ricettivi. Fino a due settimane fa sprofondavo curvo e imperlato di sudore nella sedia davanti al computer ed ora non voglio erigermi a professore della vita, però sto leggendo e lo sto facendo in continuazione. Quindi, ritengo che Mario sia in pieno Coolidge. Questo spiegherebbe la sua inappetenza sessuale e semmai la ricerca di materiale erotico nei rari picchi ormonali. Il suddetto fenomeno è appunto una delle cause principali della dipendenza da pornografia, poiché queste piattaforme mettono a disposizione una quantità infinita di video, illudendo il nostro cervello di cambiare amante ogni volta che ci masturbiamo. Un riferimento classico a tutto questo è rintracciabile nell'origine del termine. Il tutto deriverebbe da una vecchia citazione della moglie del Presidente degli Stati Uniti, che durante una visita ad una fattoria sperimentale controllata dal governo, notò che un gallo,

non smetteva più di accoppiarsi. Quando la First Lady chiese al suo assistente fino a quante volte fosse in grado di accoppiarsi il gallo quello gli rispose secco, Anche dozzine di volte al giorno. Lei, sorridendo, suggerì di riferire quanto detto al Presidente, il quale una volta informato replicò anche lui secco, Ma sempre con la stessa gallina? La risposta arrivò semplice, No ogni volta con una diversa. Dunque il Presidente concluse, Lo dica alla signora Coolidge.
I rapporti sono come le piante, se non li annaffi ogni giorno prima o poi ti svegli e li trovi morti, oppure diventano di qualcun altro. Se è difficile avere una vita sessuale sana e regolare da single, quando si è in coppia le difficoltà aumentano proporzionalmente ai nostri vizi e alle nostre debolezze. Il Secco non ha reagito, ha dato per scontato che lei si accontentasse del nulla cosmico e l'ha persa cadendo in pieno Effetto Coolidge. Il sesso col proprio partner va stimolato, voluto e rinnovato sempre. Il rischio di cadere nell'affettività è alto e bisogna eliminare completamente la masturbazione. Se si pensa alla propria donna, o al proprio uomo, come lo sfogo dei nostri desideri sessuali la strada si fa comoda, se si inizia a sotterrare le pulsioni sessuali in virtù di una comoda apatia, il massimo che si potrà ottenere è un pavimento pieno di giocattoli, una casa vuota e le gote a lungo bagnate.

15° GIORNO

LA RICERCA **DELL'EQUILIBRIO**

Se voglio aiutare gli altri è necessario che sia in equilibrio con me stesso. Inutile donare il sangue a chi ne ha bisogno se il mio stesso sangue è infetto. Secco, Nebbia e Giulietto sono persone che non devo salvare io, ma hanno bisogno di capire dove sbagliano da soli, la mia parte può stare solo lì dove loro richiedono il mio aiuto.
Oggi festeggio quindici giorni in cui ho avvicinato le mani ai miei gioielli solo per necessità fisiologiche di tipo A: pisciare e/o correggere la postura scomoda data da jeans forse troppo attillati.
Per questo evento, che cerchio sul calendario con immenso giubilo, ho pensato a qualcosa di speciale, questa sera uscirò e senza alcun tipo di aspettativa, cercherò di lanciarmi in qualche civilissima chiacchiera con l'altro sesso. Nel frattempo non ho più paura di pensare che l'obiettivo standard del No Fap è arrivare a vivere senza masturbazione. I primi giorni evitavo di pensarci, ma adesso la vedo come una sfida e sento che il premio sarà grasso e gustoso.
È venerdì sera e le strade pullulano di pischelli in cerca ognuno di una cosa diversa. Scelgo lo stesso locale di sempre, non troppa gente ma nemmeno quattro gatti, il giusto per testare i miei progressi.
La prima cosa che noto sono un gruppetto di ragazze estremamente normali. Questa può sembrare una cosa standard, ma vi assicuro che non è così. L'ipersessualità mi ha sempre fatto pensare alle

ragazze nella media come a delle amiche o comunque non adatte alle mie esigenze, mentre ora riconosco che almeno tre di loro cinque mi fanno un sangue che anche la metà basterebbe. Mi avvicino coraggioso imbracciando una scusa classica. Sono a due metri dalle spalle della più carina quando mi cago addosso e retrocedo. Pensavo fosse più semplice, ma sentivo le parole strozzarmisi in gola. Non mollo, non mi arrendo. Entro, mi prendo da bere per non dare troppo nell'occhio e ci riprovo. Sono in equilibrio sulla lama di un rasoio, ed è normalissimo volersi muovere sulla punta dei piedi.

Mentre sto per rimettere entrambe le punte sulla lama, una di loro si gira e viene verso di me. Mi chiede se abbia idea di cosa ci sia di divertente da fare stanotte. Evito di diventare rosso perché un miracolo mi colpisce in pieno petto. Prendo un secondo, mi porto la pinta di birra alla bocca e poi rispondo, Non ne ho idea, non esco tanto e comunque se esco me ne frego abbastanza di quello che succede. Sorride, le ho detto la pura verità e lei sorride. Se mai qualcuna fosse venuta a bussare al mio guscio fino al mese scorso, l'avrei mandata via con la sola aura nera che mi circondava, mentre invece adesso racconto una verità che forse ai suoi occhi non mi eleva, ma dà la possibilità a me di dimostrare sicurezza e di avvicinarmi ad un equilibrio.

La lama diventerà un cordolo e alla fine dovrà essere come un letto e lunga un'autostrada.

Il nome della pischella standard che ha colto per prima la genesi della mia mutazione è Eva, ed io ho continuato a parlare con lei

per quasi quaranta minuti. Ci siamo scambiati i numeri. Forse avrei potuta portarla subito da me, ma non c'è fretta, non voglio coprirmi dal temporale, ma imparare a danzare sotto la pioggia; e non ho alcuna intenzione di fallire.
Mi sdraio che sono distrutto, ma so che non segarsi porta ad avere maggiore agio durante il sonno e ad addormentarsi con più facilità. Avrei una voglia di farlo pensando ad Eva, non ad una pornostar. Non la vorrei arrampicata sul lampadario mentre si cosparge cera sulle tette, la vorrei qui affianco a sudare questa estate come me. Per ottenere un equilibrio definitivo è necessario che sia esteriormente che interiormente, si creino i presupposti per un allineamento perfetto.
Voglio finalmente il mio punto di equilibrio, che se pur privo dimensioni tangibili, è certamente reale, esiste. Credo che spesso lo manchiamo, lo evitiamo o lo superiamo, è come se ci avvicinassimo per perderlo di nuovo. Individuiamo l'esistenza di questo punto così fondamentale solo un attimo prima di cadere; così capiamo e riusciamo a familiarizzare con quell'orgasmica sensazione contraddistinta dalla totale assenza di sforzo.
Le mani di nuovo sotto al cuscino e la voglia che sia già domani.
Bene così.

QUANDO I VORREI
DIVENTANO VOGLIO,
QUANDO I DOVREI
DIVENTANO DEVO,
QUANDO I PRIMA O POI
DIVENTANO ADESSO,
ALLORA I DESIDERI SI
TRASFORMERANNO IN
REALTÀ

_ ANTHONY ROBBINS

UN PO' DI **NUMERI** E DI **STUDI**

Esiste davvero un problema generazionale collegato alla pornografia ed è immediato rendersene conto se si approfondisce l'argomento come sto facendo io. La questione va affrontata anche confrontandosi con il mondo che ci circonda, per questo motivo alcuni numeri e percentuali sono materiali tangibili da cui attingere certezze e in cui sentirci meno soli. In tutto il mondo, infatti, più di un terzo degli esseri umani tra i 16 ed i 19 anni non hanno lo stesso interesse nello scoprire il sesso delle generazioni precedenti alle loro. Tra i ragazzi più giovani questo aspetto è molto preoccupante, soprattutto se si pensa al risultato di uno studio condotto nel 2014 su un campione di 125 ragazzi italiani di età media compresa tra i 19 e i 25 anni. Su una scala che classifica il desiderio sessuale da 1 a 10, i ragazzi che fanno uso regolare di porno hanno ottenuto una media di 4.21, in contrasto con la media di quelli che non guardano porno regolarmente che svettano sul punteggio di 8.02.
Se si pensa ai danni che tutto questo può generare su un essere umano le prospettive sono davvero poco rassicuranti.
In Italia quasi il 90% dei giovani fa uso di materiale pornografico ed il 45% di questi ragazzi surfa video hard almeno una volta alla settimana, con una permanenza media di venti minuti a sessione.
È ovvio che la frequentazione abitudinaria di tali portali, regali alle nostre giovani leve un inizio di riluttanza verso un'attività erotica sana. Dal loro punto di vista, possono scoprire il sesso senza doversi

esporre nel sociale, quando poi saranno chiamati al grande salto saranno preparati dalle navi scuola come You Porn, Porn Hub, Red Tube, etc... Tutto questo è chiaramente un'utopia e tutto ciò che i ragazzi ottengono da questa giostra pornografica è un calo della libido e una spersonalizzazione dell'età adolescenziale e post-adolescenziale.
L'abitudine alla frequentazione di siti a luci rosse, ha appunto una rilevante influenza sul desiderio sessuale dei piccoli italiani, nel 25% dei frequentatori va a compromettere atteggiamenti sessuali giudicati negativi o violenti, ma solo il 3% di loro riesce a riconoscere di avere una dipendenza, ovvero un problema.
Non solo i giovani sono vittime di ipersessualità chiaramente, ma allo stesso modo anche le persone più grandi e addirittura adulte.
I ricercatori dell'Università di Chieti hanno pubblicato uno studio dal titolo lungo e anglosassone, Macrostructural Alterations of Subcortical Grey Matter in Psychogenic Erectile Dysfunction.
Semplificando lo scioglilingua, la ricerca voleva esaminare il cervello di alcuni soggetti con disfunzione erettile, ma privi di qualsiasi causa fisica evidente. I ricercatori notarono che il loro cervello evidenziava una riduzione della materia grigia nel centro di ricompensa e di quelli sessuali dell'ipotalamo, associando tutto questo ad un'eccessiva proiezioni di materiali pornografici.
Sullo stesso argomento la statunitense Esquire ha pubblicato un documento che mostra come il 43% degli uomini riporti sovente una notevole difficoltà nel mantenere l'erezione, contro il 24% che asserisce di avere la medesima problematica, Molto più

spesso di quanto sia disposta ad ammettere. Dati e documenti importanti che convergono su due punti ormai noti e assodati: la pornografia sul web, facile, veloce e impregnata a fondo nel mutamento dell'immaginario collettivo sessuale. Il secondo punto è più di stampo genetico-caratteriale, ossia che gli uomini assai difficilmente parlano dei loro problemi personali con altre persone; per di più se il fulcro della problematica sono le più bieche e celate perversioni soggettive.
Annegarvi con questa lista di numeri e di studi serve, e serve moltissimo. La concretezza dei documenti assieme con la consapevolezza e l'emotività possono creare un punto oggettivo innegabile a noi stessi. Le parole senza riscontro reale e talvolta scientifico, restano buone intenzioni e basta. Sapere che faccio parte di una fetta enorme di disagiati sessuali mi fa da un lato sentire meglio, ma dall'altro mi deprime un po'; basti pensare a come un comportamento socialmente accettato ed esorcizzato sia in realtà modo di sofferenza e di sottovalutazione. Che danno.
In conclusione, la pornografia è uno stimolo sopranormale, che attecchisce sul normale meccanismo di ricompensa nel nostro cervello, facendolo ad un livello così alto che lo percepiamo anche più piacevole dei comuni stimoli sessuali. Il problema, fratelli erotomani, sorge sempre col tempo, quando nelle nostre teste perdiamo contatto con la realtà ed iniziamo a sviluppare la necessità di avere stimoli sempre nuovi per raggiungere lo stesso livello di eccitazione.
Bloccate quei porno, e fatelo al più presto.

ALLA LARGA DALLA **NOIA**

Giulietto è alto 1.85, ha gli occhi chiari, un fisico da atleta, l'atteggiamento furbo e pragmatico che serve per avere successo con le donne. Non avrebbe alcun problema a portarsi a casa una ragazza diversa ogni settimana, ma ha un tallone d'Achille che lo penalizza: è annoiato e conseguentemente depresso. Come già detto, passa intere giornate a masturbarsi, detenendo il record locale di zona che è fissato nella roccia a 9 seghe orgasmiche più altre 2 a salve, anno di compimento 2016. Congratulazioni fratello mio.
Lui usa la pornografia per distrarsi dai problemi, dai pensieri angoscianti, dalle ossessioni e soprattutto dalla noia.
L'autoerotismo è per molte persone una fuga, un rimedio o un'escamotage per debellare i climax negativi che galleggiano nel quotidiano. Sul momento si prova un senso di piacere e di allontanamento da ciò che ci stressa, ma ecco che immediatamente dopo il coito, all'improvviso, ci troviamo a bagno nel senso di colpa. Piano piano mio fratello ha iniziato a raccontarci sempre meno delle sue avventure da cyber-stallone, ha dapprima iniziato a provare pudore, fino ad arrivare ad un livello di sbarramento in cui si trova tutt'ora da solo nel suo spazio di intimità individuale.
Negli ultimi quattro giorni sono sempre andato a correre, mi sono svegliato massimo alle nove e mezza tutte le mattine. Combatto con le unghie e con i denti le parentesi di giornata in cui so di

ritrovarmi da solo e sotto scacco della noia. Di per se la noia stessa è immediatamente collegabile alla solitudine. L'annoiato si conforma a un ambito psicologico e relazionale non proprio, avvicinandosi a persone e situazioni lontane dal suo essere reale, tutto questo pur di evitare l'isolamento. Convinto che ogni tentativo di espressione di sé lo renderebbe diverso e abbandonato, per queste ragioni l'annoiato è sospeso tra la procrastinazione eterna e la consapevolezza di un malessere che c'è, pur non esistendo davvero. Giulio, quindi, è abbastanza nella merda. Il suo problema è sì il porno, ma in questo caso ne è l'effetto tanto quanto la causa. Deve cambiare, deve ricominciare a sfruttare il suo potenziale senza aver paura di quanto possa essere faticoso o lungo il percorso, deve comprendere, cambiare e ripartire.
Comprendere, cambiare e ripartire, proprio così.

Intraprendere un'attività sportiva, cambiare il percorso che ci reca a lavoro, variare l'alimentazione, modificare le abitudini più semplici della giornata-tipo dell'annoiato."

20° GIORNO

PENSAVATE FOSSE UNA COSA FACILE ?

Mi alzo, mi lavo, faccio colazione e da due giorni sfoglio i siti con annunci di lavoro. Voglio qualcosa che sia adatto per me, qualcosa che mi piaccia fare perché io valgo e non ho intenzione di sottovalutarmi mai più. Negli ultimi due giorni ho parlato poco e mi sono dedicato molto al futuro. Se davvero sto riuscendo a cambiare la mia vita vuol dire che non posso fare orecchie da mercante al futuro, devo pensarci adesso. Non posso continuare ad andare a correre tutti i giorni per tutta la vita, ma non ho nemmeno fretta di trovare il lavoro perfetto, per il momento mi basta anche solo navigare nell'idea che lo sto facendo e questo è sufficiente per farmi stare da Dio. La mia stanza sembra diventato l'ingresso di Buckingham Palace, all'alba della terza settimana in astinenza sento emergere le prime tangibili reazioni del corpo.
Mi affaccio a torso nudo alla finestra e respiro la piena estate a polmoni spalancati, poi mi vibra il telefono e rientro. È Eva. Ci siamo continuati a scrivere con una discreta frequenza e la cosa non mi disturba affatto, solo che a volte senti di essere talmente eccitato da doverle inventare una scusa per troncare la conversazione. Questo fine settimana dovremmo vederci, se non le darò buca sarà una vera novità per lo stile di vita dei miei ultimi anni.
Mi sta dicendo che si è presa la giornata libera, è stanca morta e se ne resta a letto tutto il giorno. Dice che da lei fa un caldo bestiale,

non avendo i condizionatori è costretta a dormire con le finestre aperte alla mercé delle zanzare jet che la massacrano nonostante abiti al sesto piano; qui mi allega foto di gamba con punture. Bene. Lavora come cameriera in un ristorante del centro per finire di pagarsi gli studi, abita con i genitori ed è single da quasi due anni dopo che il suo ex fidanzato l'ha costretta a lasciarlo per via delle zero attenzioni che le regalava. Siamo alle solite anche qui vedo. Gioco con lei dicendole che sono talmente pigro che usciremo insieme solo quando si sarà comprata una macchina e mi potrà venire a prendere; allora, simpaticamente, mi allega una foto del suo faccino dispiaciuto. Ha il naso leggermente a patata, la bocca asimmetrica e dei begli occhi grandi. Mi rendo conto che, come l'altro giorno per strada con le rifattone, ho un altro atteggiamento nei confronti dei dettagli femminili. Ricambio alla sua foto con un emoji simpatica e/o dolce dal momento io faccio cacare e non mi va di inviarle una foto di prima mattina. Sono onesto, ci può stare. Eva continua dicendo che oltre alle zanzare si è trovata altri due bozzetti e ritiene che a farglieli sia stato forse un ragnetto; qui, Eva allega un'esplicita foto delle sue tette dal basso con musetto ammiccante in superficie.
Con tutta la normalità del mondo poso il telefono sulla scrivania, mi tiro giù i pantaloncini ed inizio a segarmi senza rendermene neppure conto. Sono una macchina, un pistone, un pitbull in calore davanti alla sua femmina. Voglio fermarmi, devo fermarmi cazzo!

NON ESSERCI
RIUSCITI SIGNIFICA
SEMPLICEMENTE
CHE BISOGNA
CONTINUARE A
PROVARE.
ANCORA, ANCORA,
ANCORA E POI DI
NUOVO ANCORA FINO
ALLA FINE

Se continuassi rovinerei tutto, perderei tutta la fatica che ho fatto fino a qui. La mano sembra quella di un altro, è un arto percussivo che va avanti ed indietro ad una velocità esaltante. Il mio cazzo è grande come non lo è mai stato, i brividi mi lamano la schiena, le tempie mi battono come un cassa in quattro quarti. Ce la faccio, mi stacco, ce la faccio. Proprio mentre concepisco l'attimo d'oro che mi concede di tirare il freno a mano e andare in derapata sulla vita il telefono vibra di nuovo; sempre Eva, allega una foto, di nuovo. Mi convinco di non aprirla proprio mentre la apro: si è fatta una foto allo specchio del bagno. Questa volta vuole mostrarmi quanto gli insetti in casa sua siano determinati, caparbi e pungenti. Anche sotto la sua schiena devono averla punta, lo scrive proprio lei, Mi sa che devo cambiare letto per qualche giorno qui ci sono troppi ragnetti ahahah. L'immagine del suo culetto appena tagliato dalla canottiera mi rimbalza tra le sinapsi come una palla di ferro nel flipper. Sento tutte le musiche della vittoria, il jackpot, il record, la folla danzante. Immagino che entrino i nani in camera portandomi in trionfo. Mi abbandono alle allucinazioni mentre vengo gorgogliante proprio sopra la sua ultima foto, ossia sopra il mio fottuto telefono. Non riesco a smettere, provo una sensazione che mi riporta a primi anni di liceo, alle prime seghe, alla purezza della scoperta. Mi sento leggero mentre guardo i nani andare via e la vista torna ad essere accettabile. Sono un idrante, sto germogliando ciò che mi circonda con una dose di dopamina e testosterone ben raccolta e sedata. È un'avventura psichedelica mai provata, forse svengo. Benissimo.

Mi sono segato. Ho perso. Tutta colpa di Eva, voglio sparire. Tutta questa fatica, questa soddisfazione e questa aspettativa tradite da un paio di tette ed un culo da urlo. Mi chiama Manù dal salone, non so per cosa ora debba rompermi i coglioni, ma ci manca solo che entri e mi trovi ricoperto di sborra ovunque. Sembra tornato tutto ad un mese fa, non può essere così, non voglio che sia così.
Non sarà così.

21 GIORNO
IL **SENSO DI COLPA**

Nella masturbazione compulsiva, spesso in seguito al raggiungimento dell'orgasmo sopraggiunge il senso di colpa. Nel mio caso sopraggiunge con un'esercito di moralisti volti a farmi sentire colpevole, riuscendoci alla grande. La prima reazione ieri è stata quella di rifugiarmi nel mutismo, in una piccola bolla depressiva da cui mi sono tirato fuori come dalle sabbie mobili. Avevo avuto la sensazione di aver perso il controllo e di non essere riuscito a fare a meno dell'autoerotismo nell'unico momento difficile del mio percorso riabilitativo. Ma sbagliavo.
Non appena uscito dalle sabbie mobili mi sono buttato sul computer, volevo capire cosa fosse successo. Avevo bisogno di non sentirmi solo in momento delicato, anche sapendo che stavo

ledendo alla mia autostima volevo colmare la mia debolezza attraverso il canale che fino a qui non ha fatto altro che darmi certezze; dopo poco, infatti, mi sono reso conto che non avevo motivo per accusarmi così tanto.
Innanzitutto lo stimolo non è venuto da un input malato, ma da una persona vera con cui sto costruendo un rapporto vero. Secondo poi non siamo i dittatori di nessuno e tantomeno di noi stessi.
Tutti abbiamo diritto ad una vita sessuale sana e una pippetta ogni tanto non fa male a nessuno, per i porno invece siamo tutti dell'idea che più gli si sta alla larga e meglio è.
Dopo essermi rassicurato ho continuato a credere in ciò che sto facendo, mi sono rimboccato le maniche e, dopo aver accuratamente riportato il mio cellulare ad una forma solida, ho scritto ad Eva. Tralasciando i dettagli del perché mi fossi assentato durante lo showcase delle sue meraviglie, l'ho invitata a bere qualcosa insieme nel weekend. Lei ha accettato immediatamente.
Ad un giorno di distanza dalla caduta ho l'impressione che sia servita a sbloccarmi, per farmi prendere meno sul serio e capire che se tengo ben davanti il mio obiettivo non potrà mai essere un ostacolo a fermarmi dal raggiungerlo. Se cadrò di nuovo, mi rialzerò, se dovrò riprovare mille volte lo farò, ma non tornerò più ad essere il vegetale che ero. Non adesso che ho capito chi posso essere, le energie che posso trarne, l'autostima che ne deriva e la connessione che stavo ignorando interagendo come una scimmia con il solo impulso primordiale a fare di me una marionetta da seghe coast to coast.

Respiro, mi prendo un caffè e vado a beccarmi col Nebbia, dice che deve di nuovo parlarmi. Qui dopo anni di mutismo e di sole cazzate mi sa tanto che ci stiamo aprendo tutti; e pensare che stavo buttando la mia vita per paura di non saperla cambiare.

DEVE ESSERE **UN PIACERE O UN DOVERE ?**

Dopo quasi un mese appare cristallino che l'utilizzo eccessivo di autoerotismo può comportare una riduzione del desiderio sessuale. Un calo della voglia sarebbe normale in una vita frenetica e lavorativamente stressante, ma un calo dell'erezione per via di qualche ninfomane che si fa scopare dal proprio cane, magari no. Inoltre, ho imparato una parola nuova che non vedo l'ora di rivendermi, anorgasmia. Questo termine, oltre a farmi sentire mezzo fico nel pronunciarlo, sta a significare l'impossibilità di arrivare all'orgasmo. Si può riflettere sia sugli uomini che sulle donne e non va confusa con l'impotenza. L'anorgasmia non mette davanti all'obiettivo l'assenza totale di godimento, ma si riferisce unicamente alla soddisfazione regalata dall'orgasmo. La conseguenza principale di un blocco di questo tipo sta nel preferire la masturbazione al rapporto vero e proprio con il partner, trasformando così un normale atto di piacere in un dovere da espletare.

Mi torna in mente Nebbiolina, che oltre ad accollarsi la dipendenza pornografica della fidanzata, sguazza tristemente anche in un mondo in cui trova un dovere portarsi a letto la ragazza, mentre vede come un piacere, invece, accomodarsi sulla sedia davanti al computer fino a bagnarla completamente di sudore e testosterone. Il confine tra dovere e piacere è borderline e su questo punto sono sicuro che ci siano passate più persone di quelle che lo ammettono. È assolutamente normale non vivere con la stessa ebrezza di un tempo il sesso con la propria compagna, ma sarebbe altrettanto normale cercare e trovare nuovi stimoli che rigenerino la libido di coppia. Invece, spesso si rischia di cascare in un turbinio di paura, pudore e santificazione del partner, un mare dal qualche si esce con difficoltà e che non può far altro che allontanare le parti.
Nebbia sembra nervoso, fuma istericamente mentre mi viene incontro con spasso spedito e deciso. Ti devo dire una cosa, ma spostiamoci che qui ci sono troppe orecchie.Ci mettiamo nel retro di un parcheggio nemmeno mi stesse vendendo due panetti di merce. Lo vedo, sta cercando il coraggio per vuotare il sacco, poi all'improvviso, inizia a sparare, Io lo sapevo che non dovevo darti retta. Ho parlato con lei della nostra chiacchierata e ha minacciato di lasciarmi. È tornata dalla madre, non so se sarà definitiva come cosa, ma adesso che faccio? Come me la riprendo? È tutta colpa tua cazzo! Faccio un'enorme respiro prima di farmi venire idee strane per la testa. Contestualizzo. Luca è in difficoltà, a vederlo sembra anche deperito, so benissimo che il suo più grosso cruccio e moto di sofferenza in questo momento sia la paura gigantesca che la sua

fidanzata possa andare con altri ragazzi. Per altro, concordo con questa paura visti i loro precedenti; ma questo ce lo terremo per noi. Quando gli chiedo di rispondere alle mie domande, senza stranirsi né tantomeno dubitare dei miei intenti annuisce. Ora che lo vedo più agnello che leone provo a spiegargli ciò che secondo me sta accadendo alla loro coppia, Siete nella merda, ma almeno adesso sapete dove siete. Voglio che mi dici esattamente quante volte ti sei segato negli ultimi giorni, rispondimi e dimmi la verità.
La sua risposta conferma la mia teoria. Luca negli ultimi giorni non si è mai segato. Primo, ha avuto la testa ed il cuore troppo presi per riuscire a rilassarsi, secondo tra i due chi deve fare il No Fap per recuperare il loro rapporto è la sua fidanzata, non lui. Luca, il problema è il seguente: lei ha costruito nella sua testa un paradiso erotico immaginario, impossibile da replicare se non su un set hard o in qualche nostro venerdì sera di tanti anni fa. Devi farle capire che ha un problema e che tu, riconosci sì di doverti impegnare di più, ma sei bloccato dalle sue pretese da starlette del porno.
Il succo è che deve farle capire che lui non ha un curriculum da pornodivo, nemmeno ce lo vuole avere e se vogliono tornare a consumare un rapporto sano lei deve fare a meno di paragonare le prestazioni di quest'altro mio fratello a quelle degli attori dei film che vede. Contrariamente non sarai mai più in grado di darle neppure un decimo di quello che le davi prima. Devi farlo, pur di perderla, ma devi.
A differenza del Secco, che ha un problema legato alla demotivazione e alla standardizzazione del sesso che lo rende

colpevole, Luca è vittima del sovente sgrillettarsi della propria dolcissima fidanzata.

LE QUOTE ROSA

Conosciamo la fidanzata di Luca da tanto tempo. Si può dire che sia cresciuta con noi, per questa ragione ho facilità nell'empatizzare con il loro problema. La sua famiglia, a differenza delle nostre, è conservativa, maniacalmente protettiva ha sempre pensato alla figlia come ad una vergine illibata o giù di lì. Se sapessero che in realtà è una sgrillettatrice professionista, probabilmente, la coprirebbero di paternali moralistiche, etiche e anacronistiche.
I primi giorni del No Fap sono stati un'orgia di informazioni. Alcune utili altre meno, ma non dimentico il lungo ed interessante attimo in cui ho incontrato l'autoerotismo compulsivo della donna; non nego che rischiai di farmi un manico megagalattico. Bene, e invece niente. In un certo senso mi ero eccitato leggendo qualcosa di Solo vagamente allusivo, come avrebbe detto mio nonno; per cui avrei potuto segarmi, ma lo scopro solo adesso perché prima ero un coglione.
Qualunque donna deve attraversare un percorso a tappe spontaneo e scontato per arrivare a raggiungere una maturità sessuale. Si possono condividere emozioni o sentimenti forti e crescenti, senza

avere la conoscenza e la capacità di vivere tranquillamente la sessualità? L'equilibrio e l'esperienza armonica del proprio corpo è la trama in cui una donna ci avvolge di piacere. Ogni conoscenza diretta matura l'adolescente, la ragazza e la donna, per arrivare ad esprimere un'intimità reale col partner, priva di tabù o paranoie inchiodate al passato.
Più leggevo e più ne volevo, ero vorace. Mi sembrò passata una giornata, ma stavo fagocitando parole e concetti di quello che avevo sempre pensato più come al nemico, che come un essere con i miei stessi pensieri e turbamenti erotici. Abbracciavo virtualmente tutte le tette del mondo, ero un cacciatore di taglie e volevo quella sulla testa dei problemi sessuali. Stavo esagerando, ma ero ai primi giorni di No Fap ed ero stranito come una fottuta scimmia presa per il culo al bioparco. Andiamo avanti, tutto ok.
Le prima tappa della strada per l'erotizzazione del corpo è l'infanzia. In breve, qualora il nucleo familiare interpretasse gli organi genitali, la fichetta, e la sessualità come elementi associabili al peccato, allo sbaglio e alla colpa, il soggetto faticherà a stimolare le sue percezioni fisiche senza connotarle da elementi di disturbi, ambivalenti e repressivi. Molto facilmente avendo poi, noi tutti, alcune esigenze sessuali, queste persone saranno costrette a sentirsi libere solo da sole, unendo alla masturbazione della vulva input visivi sempre maggiormente espliciti: dalla missionaria, al cane che si fotte la zia anziana. In adolescenza emergono i primi risultati del rapporto che l'individuo ha instaurato sul suo corpo. Le prime ventate di eccitazione corporea non saranno di natura sessuale,

ma rappresentano l'allenamento per quello che sarà il grande salto futuro. Le donne si iniziano a masturbare in media anche prima degli uomini, mettono in gioco per la prima volta il desiderio attraverso l'autoerotismo, inconsapevoli poi vanno alle elementari ed iniziano ad ucciderci, mentre noi vorremmo solo continuare a giocare.

Un'adeguata stimolazione autoerotica nelle zone sensibili della vulva, porta facilmente alla scarica orgasmica, esperienza che molte donne acquisiscono già in età adolescenziale."

_Jole Baldaro Verde

Purtroppo, la masturbazione è tradizionalmente vista più come un cammino di sviluppo per soli maschi, talvolta lì dove questo si concretizza, molte giovani donne vivranno l'attività autoerotica solo con forte conflittualità e senso di colpa. Toccatevi, per favore toccatevi quando volete, fatelo per noi.
Non dovete vivere la vostra sensualità come qualcosa di negativo, sporco o impuro, non dovete smorzare i segnali di piacere e assolutamente mai dovete rimuoverli. Non potete rischiare di indebolire la vostra spinta ormonale, altrimenti la perderete. Sono solo un cretino qualsiasi, ma ho imparato delle cose e le deve imparare anche la ragazzi di Luca, deve capire che se non supererà questa cosa non perderà solo mio fratello, ma anche qualsiasi altro uomo non abbia un cazzo di 22 centimetri e un cuore da leone.

PER OGGI STO CON
ME NESSUNO MI
VEDE ACCAREZZO
LA MIA SOLITUDINE
ED OGNUNO AL SUO
CORPO SA COSA
CHIEDERE FAMMI
SOGNARE LEI SI
MORDE LA BOCCA...
E SI SENTE L'AMERICA

_GIANNA NANNINI

Come immagine è forte, ma rende l'idea. Ok.
Comunque, tutto ciò non riguarda il 100% delle donne con disturbi di masturbazione compulsiva, una grande percentuale cade nella pornografia per noia, anaffettività del partner e disturbi sociali. Esattamente come a noi maschietti la vita vi tende delle trappole ed evitare di segarci aumenta le possibilità di poterle superare. Aperta parentesi, la donna affronta la tappa successiva in età adulta, quando deve essere pronta a viversi liberamente l'esperienza del coito con chiunque, possibilmente con te comunque. Chiusa parentesi.
Le ultime cose che ho letto a riguardo mi fecero arrivare il pisello in gola, Ogni donna deve essere in grado di vivere l'esperienza del coito , non limitandosi a ricevere passivamente il maschio o il partner appropriato, ma essendo già consapevole di ciò che si può fare e dunque lasciando al piacere le proprie fantasie e i propri desideri sessuali.
Imparavo che mentre noi siamo solo dei segaioli da polpacci induriti al bagno di nascosto, loro devono fare un percorso più arduo ed esplorativo. Sono quasi a trenta giorni di No Fap e non me ne frega quasi più nulla di contarli, è uno stile di vita non un cazzo di challenge da hobbisti. Sono più sicuro di me, questo è certo, per cui prendo i file che ho scaricato riguardo le quote rosa, e invio tutto. Luca si troverà un regalino nella mail. Impossibile salvare chi non vuole farsi salvare, ma lui ancora non ha deciso e quindi io voglio dargli una mano.
Squilla il telefono. È Eva. Non allega nessuna foto ma scrive, Domani dove mi porti?

_DAL MIO DIRECT INSTAGRAM

"Ciao, sto seguendo il No Fap e mi sento più sicuro di me. Sto facendo colpo su parecchie ragazze, non credevo. Sei un grande"

"Sto No Fap è una figata! Già da un po' di tempo sono molto più concentrato sullo studio, faccio un sacco di cose e mi sento pure più energico"

“Il Fap è come un fritto troppo pesante all’aperitivo, ti rovina la cena. E noi vogliamo cenare, non fare l’aperitivo.”

“Lo pratico da quindici giorni e sento già che qualcosa sta cambiando. Le ragazze a scuola iniziano a parlarmi senza che faccia nulla. Mi sento più forte, più sicuro. È una vera bomba!”

30° GIORNO

PREPARATI A **SALTARE**

I giorni sto smettendo di contarli, ma comunque la soddisfazione di averne raggiunti trenta cadendo una sola volta mi appaga il giusto, per questo motivo oggi sono uscito presto. Ho preso un caffè al solito bar e mi sono incamminato da solo per il centro. Ho comprato qualcosa per me, era una vita che non lo facevo. Una Lacoste bordeaux nuova, un paio di sneakers e qualche felpetta gajarda che a noi pischelli ci piacciono tanto. Finisco di fare il cretino esaltato per tornare ad un più canonico atteggiamento di sfida al mondo. Dentro però sento il sole.
La sera si avvicina e tra poco andrò al mio primo appuntamento sano dopo non so più nemmeno quanto tempo.
Ceno leggero per evitare coliche e/o aerofagia poco gradita in tali rendez-vous. Scendo le scale due a due evitando di farle diventare dispare. Rischio di infortunarmi gravemente al malleolo, ma è tutto ok. Salgo in auto, guido tipo Mario Kart, sotto casa derapo di freano mano e poi mi calmo. Quando Eva scende mi trasformo in un contemporaneo Ambrogio. Bacio di qua, bacio di là e già il primo contatto mi provoca alcune polluzioni nell'area genitale. Ottimo.
Siamo seduti in un bar al Pigneto e parliamo del più e del meno.
È piena estate ma in maniche corte sento un po' di freddo, pur sudandomi le mani. Inizio anche ad avvertire dei brividini sotto pelle. Sono ancora vagamente percepibili, ma potrebbero

aumentare a causa della tensione. Devo rilassarmi. Mi sporgo verso la cameriera e le ordino un'altra birra, specifico, quella con gradazione più alta. Mi guarda e non capisce dal momento che ho ancora mezza pinta nel bicchiere. La tracanno abbastanza violentemente. Ora capisce, porta via la pinta vuota e se ne va. Eva mi sorride, ha preso questo mio attimo da alcolizzato con ironia ed è giusto così. Non voglio sostituire una masturbazione compulsiva con una più costosa dipendenza da alcolici, ma siamo fatti di carne e in certi casi alcuni rimedi naturali ci aiutano solo a scioglierci.
Continuiamo a parlare per una mezz'ora, lei si fa trovare interessante il giusto ed osservandola mi rendo conto di come le sue imperfezioni mi appaiano erotiche pur non corrispondendo a nessun cliché pornografico. Pago per entrambi dribblando la sua insistenza nel voler dividere il conto. Ci avviciniamo alla macchina mentre mi racconta della sua passione per la musica new wave. Si addentra parlandomi dei New Order e dei The Smiths, dei The Cure e dei Joy Division, proprio mentre si proietta nella dimensione Ian Curtis che le mostro quanto apprezzi anche io la new wave. Glielo dimostro attaccandola ad una berlina parcheggiata e facendomi forte di tutto l'autostima guadagnata nell'ultimo mese le sfioro le labbra. Ci sta, come è ovvio dopo quelle cazzo di foto. Lingua in bocca, cazzo in gola e clacson di quelli nella berlina. Tutto in una frazione di secondo.
Ci allontaniamo velocemente ridacchiando dell'accaduto come due liceali scoperti a toccarsi nei bagni. Montiamo nella mia macchina che si trasforma in un teletrasporto Sayan e tempo dieci

minuti siamo sotto casa mia. Durante il tragitto abbiamo cercato di mantenere un atteggiamento maturo, ma ho risentito quel freddo percorrermi la schiena. Agitazione, eccitazione e normalità, la dopamina è mia amica e non ha più le sembianze di un coatto di due metri che mi vuole prendere a sberle.
Sono a casa da solo, il mio coinquilino è tornato a casa per una settimana e non mi sembra vero. Le faccio strada facendomi precedere da lei e visto che non ho l'ascensore, io passo tre piani di scale a far finta di non sbirciarle sotto il vestito. Probabilmente se ne accorge anche, ma me ne fotte zero. Mi chiede di andare in bagno, lasciandomi in balia dei cinque minuti più lunghi della mia vita.
Di una cosa sono certo, prima di provare strade farmacologiche e di lanciarsi in terapie costose al fine di curare una dubbia libido o una presunta disfunzione erettile, provate a non segarvi. Provate a farne uno stile di vita, cercate di essere forza di volontà solida affinché le tentazioni vi appaiano liquide e passeggere. Provate, non costa niente e male non vi farà. La maggior parte dei miei problemi psicologi stanno finendo nel dimenticatoio dopo solo un periodo, nemmeno troppo lungo, di astinenza dal porno e dalla masturbazione. Vi chiederete per quale ragione sto dicendo queste cose ancor prima di aver consumato il mio primo atto? Semplice, perché mi sto cacando sotto di non farcela. Sono all'ultimo rigore e se segno ho vinto la Champions League; ma quanto pesa questo cazzo di pallone.

NON AVER PAURA DI **LANCIARTI**

La paura di lanciarci è inversamente proporzionale al rischio di cadere, ma è in quel rischio che dobbiamo tirare fuori il cambiamento, la crescita e la consapevolezza di un Io maturo, sicuro e sereno. Durante questa serata mi sono accorto di una cosa per niente banale, non ho considerato Eva come un oggetto, mi sono messo allo stesso suo livello, senza immaginarmela appesa al lampadario o avere la pretesa che mi iniziasse alle sue fellatio nel bagno del locale mentre la filmavo. Questa attestazione di normalità non fa altro che donarmi sicurezza, fiducia e un principio di orgoglio verso me stesso. L'orgoglio è una cosa che forse non avevo mai provato, se non da piccolo come sentimento ancestrale e inconsapevole.
Con il controllo della mente posso dominare anche il mio corpo, catapultarmi fuori da questo stato di concitazione pre-sesso. Concentrarmi sui miei desideri reali e non su quelli imposti o pilotati dai burattinai del porno, mi concede di poter avvertire le emozioni in modo più intenso, non più offuscato, non più come un fottuto zombie.
Per questa ragione adesso sono il ricettacolo di tutte le mie turbe passate. In questa finestra temporale infinita abbasso le difese e faccio entrare tutto. A guardia bassa si approfittano di me le ansie, le paure, i sensi di colpa, il tempo perso, i soldi buttati, le occasioni sprecate. Sono tutti qui con me come personaggi bastardi del film

sulla mia vita. Mi tengono la maglietta, non vogliono che io mi lanci, tendono a farmi rimanere un'ebete governabile e comodamente addomesticabile. Invece piccoli bastardi del mio cuore adesso voi ve ne andrete tutti a fare in culo.
Apro la vecchia madia in salone e cerco un po' di coraggio liquido. Ripeto, non voglio trasferire le mie patologie, ma un sorso di lava dinamica non mi farà che bene. Sono tutti finiti e mentre bestemmio sottovoce i santi che ricordo trovo tre dita di grappa scadente a fare la posa indisturbata. Stappo e tracanno, senza bicchiere. Giusto il tempo di chiudere lo sportello del mobile, asciugarmi la bocca con il dorso della mano ed Eva ricompare. Ammicca e sventola le mani bagnate perché essendo educata non si è asciugata con il mio straccio personale; o forse le faceva cagare e ha preferito evitare. Comunque le vado incontro, deciso, mentre cammino mi sfilo la maglietta e così sgrullo tutti i bastardi che ci si erano attaccati. Poi le sorrido e gliela allungo. Si asciuga lentamente, ammicca di nuovo. Ho il cazzo che sta per uscire da solo dai pantaloni; disfunzione erettile tua sorella.
Le tolgo la mia t-shirt dalla mani e la ricomincio a baciare. Il palmo della mia amano destra va a parcheggiarsi sulla sua natica sinistra e viceversa. La sollevo e una volta posizionata tra me e il muro le avanzo l'indice destro in avanscoperta. Mi sento come se avessi sedici anni, potrebbe anche scoppiare una guerra, ma rimarrei lo stesso concentrato sul mio lavoro. L'indice inizia a stimolare la sua fica da dietro e le espressioni del suo volto iniziano a cambiare. Da femme fatale prima a ragazza abbandonata a me ora. Quando sento

che l'umidità inizia a crescere attraverso la sua intimità con due dita. Ci buttiamo sul letto, prima che riesca a spogliarla lei mi rigira come un calzino e mi ritrovo senza mutande e con il cazzo nella sua bocca. È duro che mi fa quasi male e non ho alcuna impressione che l'eiaculatio precocis possa tirarmi uno scherzo ora che lei lo mangia come fosse la sua cena. Ci arrotoliamo che nemmeno Chimera e Bellerofonte. Ci scambiamo liquidi, facciamo schifo e poi subito dopo ci abbracciamo e lo facciamo semplice. Mentre la scopo da dietro le racconto che fine ho fatto l'altro giorno mentre lei mi mandava le foto delle sue punture di zanzara. Quindi si volta con la testa, quel tanto che basta per farmi vedere le sue labbra muoversi e parlare, Allora rifammelo vedere, fa caldo, devi farmi il bagno. Ora, io non avrei desiderato tanto, mi sarebbe bastato qualche bacetto e una sborrata easy, invece sto quasi per vedere la Madonna.
Mentre ripenso a quanto tempo ho perso a deprimermi le regalo tutta la mia sofferenza, i miei giorni bui, la vastità della conoscenza pornografica che alberga la mia psiche e fondamentalmente le vengo in bocca. Poi svengo. Accanto a lei, col fiatone, a fine corsa. Eiaculazione precoce, mai pervenuta.Disfunzione erettile idem. Energia fisica da toro scatenato. Non le chiedo se vuol essere riportata a casa o meno. Chiudo solo gli occhi. Buonanotte, Eva.

IL NO FAP È COME IL COMPLOTTO DELL'11 SETTEMBRE, LE SCIE CHIMICHE, I RETTILIANI. UN SEGRETO CHE "NON CI VOGLIONO DIRE", CON LA DIFFERENZA CHE IL NO FAP FUNZIONA DAVVERO

COME VUOI CHE TI PERCEPISCANO **GLI ALTRI?**

È importante frequentare gente diversa, confrontarsi, uscire dalla comfort zone. Avere timore di non piacere non va bene, lanciatevi, lanciatevi sempre. Se fossi rimasto nel mio guscio di sudore e compulsività non starei provando questa sensazione adesso. La gratificazione derivante dalla buona percezione che hanno di noi gli altri è una medicina naturale, uno stimolante a mantenere le aspettative alte. Se per qualche arcana ragione avessi incontrato Eva due mesi prima, o chi per lei, e fossi riuscito nella prova che ho superato ieri sera, sicuramente non le avrei permesso di accedere al mio computer come ho appena fatto, avrei provato vergogna. La cache avrebbe inibito qualsiasi sua ricerca e sapendolo avrei usato come scusa il wifi non funzionante, o per paura di un hotspot dietro l'angolo, le avrei proprio detto di non usarlo trattandosi di una macchina rotta.
Invece, lei adesso si sta scaricando il materiale per l'università e a me non me frega una beata mazza. Sono qui sul letto che la guardo muoversi per camera mia. È un'estranea, questo è sicuro, ma senza saperlo mi ha fatto il regalo più grande del mondo. Usa il computer quanto vuoi Eva, brava sporgiti ancora un pochino con il sedere, esatto, proprio così. Ottimo.
Il No Fap mi ha dato la possibilità di scegliere. Potevo far finta di nulla e archiviare il tutto come, Una stronzata da sfigati, oppure potevo tirare fuori le palle, aprire gli occhi, guardarmi allo specchio

e ammettere che lo sfigato ero solo e unicamente io. Avrei continuato a sguazzare nell'oblio tra un giorno di anonimato e un altro da depresso cronico, adesso che ho fatto solo pochi passi nella mia nuova vita sana, so che non la voglio perdere più e che dovrò continuare ad essere sincero con me stesso affinché gli altri mi percepiscano come voglio. Sia chiaro, il giudizio altrui è terreno instabile, non si può vivere con l'obiettivo di piacere per forza o a tutti quanti, ma non si deve nemmeno smettere di desiderare ciò che si vuole.

Entro quattro settimane la libido crescerà rimanendo costante. Aumenterà la voglia di avvicinare le ragazze, o i ragazzi, e la fiducia a essere sessualmente più espliciti verrà da se. Dopo un mese l'attività sessuale migliorerà, insieme con le prestazioni, diventando quest'ultime piacevoli come dovrebbero sempre essere."

_UTENTE REDDIT

Le sensazioni che spendiamo tra la gente non le decidiamo in quel momento, sono frutto del sole, dell'acqua e dell'amore che abbiamo dato alle nostre radici. Se cascate a pezzi io vi posso solo dire di tirare via tutto senza paura, di rimboccarvi le maniche e ricominciare da capo. Prima la buca, poi il seme, le cure giuste ed infine correrete a mangiarvi i frutti sbavandovi addosso.

SVILUPPATE BUONE ABITUDINI PER **CAMBIARE IN MEGLIO LA VOSTRA VITA**

Mangiare bene, dormire bene, fare attività fisica sono tutte attività che ti permetteranno di sentirti meglio. Fare una vita da atleta ti aiuterà a concederti qualche stravizio in più senza accusarlo troppo. Rispettare gli orari della giornata vuol dire rispettare te stesso e le persone con cui lavori, lavorerai e soprattutto con cui hai il desiderio di lavorare. Di conseguenza, in tutti gli ambiti la solfa è la stessa: trattati bene per primo se vuoi che gli altri facciano la stessa cosa.
Lo sto provando proprio in questi giorni, è come se il nostro modo di vivere la quotidianità fosse lo specchio da cui gli altri ci vedono. Solo alcuni dei miei amici più stretti sanno che sto facendo il No Fap, eppure è come se loro lo fossero andati a dire in giro a tutto il quartiere e poi a tutta la città. Mi si legge in faccia che sono vivo, che pullulo di testosterone. Mi si legge anche sul petto in realtà, è assurdo ma un effetto dell'aumento ormonale lo si riscontro fisicamente nella velocità con cui crescono i peli del petto.
Dunque, mi prendo cura di me, sia a livello fisico che emozionale. Mi spiego l'importanza di avere buone abitudini solamente sentendomi addosso gli occhi degli altri, e soprattutto delle altre. Senza forza di volontà non sarebbe stato né possibile né immaginabile, dal momento che l'immaginazione stessa necessita

di un motore di sviluppo potente ed interiore che deve nascere da un movimento emozionale puro e reale. Da lì in poi si avvicina la strada che porta al magnetismo personale, cosa che soprattutto le donne, subiranno senza condizioni, venendo attratte dalla nostra presenza fisica. Leggeranno in noi quella scintilla in più che i segaioli hanno inevitabilmente perso o lasciato in qualche fazzoletto/calzino sporco.
Il bello è che tutto ciò non è che l'inizio, la genesi preparativa. Subito dopo si proverà il disarmante senso di voler stare in mezzo alle persone, fomentati dalla facilità a trattenere conversazione con gli altri; cosa che ogni compulsivo masturbatore sa benissimo che non gli succede da tempo.
Uccidete quella schifosa sensazione di avere come due personalità. Due persone distinte da campare, solo fin quando la parte patologica non riuscirà a far scomparire quella sana, per ridarci ad un'esistenza di insoddisfazioni infinite e malessere. La parte buona si nasconde, cerca riparo sopprimendo le sue tendenze suicide per noi, non possiamo lasciarla lì. Vorreste veder morire una persona a cui volete bene sapendo che avreste potuto salvarla in qualsiasi momento ma non avevate abbastanza coraggio e forza di volontà? Bene, allora non provate a farlo con voi stessi. Una volta morti non rinascerete, e se pur miracolosamente grazie all'amore di qualcun altro riusciste a venirne fuori, sareste il risultato del sacrificio altrui e il vostro Io assoluto se ne continuerebbe a stare sotto un mare di buoni propositi, occasioni sciupate e pippe nemmeno troppo orgasmiche.

di un motore di sviluppo potente ed interiore che deve nascere da un movimento emozionale puro e reale. Da lì in poi si avvicina la strada che porta al magnetismo personale, cosa che soprattutto le donne, subiranno senza condizioni, venendo attratte dalla nostra presenza fisica. Leggeranno in noi quella scintilla in più che i segaioli hanno inevitabilmente perso o lasciato in qualche fazzoletto/calzino sporco.
Il bello è che tutto ciò non è che l'inizio, la genesi preparativa. Subito dopo si proverà il disarmante senso di voler stare in mezzo alle persone, fomentati dalla facilità a trattenere conversazione con gli altri; cosa che ogni compulsivo masturbatore sa benissimo che non gli succede da tempo.
Uccidete quella schifosa sensazione di avere come due personalità. Due persone distinte da campare, solo fin quando la parte patologica non riuscirà a far scomparire quella sana, per ridarci ad un'esistenza di insoddisfazioni infinite e malessere. La parte buona si nasconde, cerca riparo sopprimendo le sue tendenze suicide per noi, non possiamo lasciarla lì. Vorreste veder morire una persona a cui volete bene sapendo che avreste potuto salvarla in qualsiasi momento ma non avevate abbastanza coraggio e forza di volontà? Bene, allora non provate a farlo con voi stessi. Una volta morti non rinascerete, e se pur miracolosamente grazie all'amore di qualcun altro riusciste a venirne fuori, sareste il risultato del sacrificio altrui e il vostro Io assoluto se ne continuerebbe a stare sotto un mare di buoni propositi, occasioni sciupate e pippe nemmeno troppo orgasmiche.

DOVETE STARE BENE PRIMA DI **AIUTARE QUALCUN ALTRO**

Aiutare le persone, qualsiasi esse siano genera una soddisfazione interiore potentissima, molto simile alla gratificazione dell'orgasmo. La virtù nobile del dare una mano non va confusa con l'altruismo patologico di chi preferisce sobbarcarsi di problemi altrui anziché pensare ai propri, magari al fine di maturare una redenzione da consumare in qualche angolo d'esistenza passata. Aiutare il prossimo è cosa buona e giusta se nasce dal presupposto spontaneo della condivisione. Io, ad esempio, vorrei poter aiutare i mie amici dopo essermi reso conto di aver fatto in prima persona qualcosa di buono nell'ultimo mese. Di conseguenza, mi sento capace ed in grado di poter comunicare ciò che ho assorbito a chi, diversamente da me, ha difficoltà nel farlo.
È naturale, basti pensare al suo opposto. Basti pensare al senso di colpa che tratteniamo quando facciamo qualcosa di sbagliato. Al contrario, il flusso energetico si esprimerà da me verso fuori e farà stare bene in primo luogo me, che sarò al settimo cielo per un periodo abbastanza lungo.
Mi sto informando su quali corde toccare e visto che non dispongo di uno psicologo, ho deciso di intraprendere un percorso interiore che porti a conoscermi meglio in tutti gli ambiti.
Inoltre, sto riscontrando la necessità di vivere bene, felice e sereno

a causa del lungo buco nero in cui ho sostato per anni. L'unica controindicazione alla risalita morale è che poi indietro non ci vorrai tornare più ed è bene fissarsi in mente che i metodi per non cedere alla caduta debbono essere sempre e comunque di natura pura, onde evitare di andare a viziare l'ennesimo comportamento della nostra vita.
Aiutare gli altri ci fa sentire felici perché è la natura stessa che ci indica le buone azioni, affinché non solo la società, ma anche noi stessi potremo sentirci più appagati. Dunque, ho buttato l'amo ai miei amici e adesso non posso e non voglio fregarmene.

> **"La felicità è contagiosa; quei sentimenti positivi tornano indietro verso di te. Dare o fare qualcosa per qualcuno senza che ti sia stato chiesto e vedere l'effetto è cosi gratificante. Puoi sentirti esaltato. Puoi metterti nei loro panni. Come ti sentiresti se avessi veramente bisogno di qualcosa e inaspettatamente la ottieni da un amico o addirittura da uno sconosciuto? Benissimo."**

Se credi nel Karma saprai benissimo cosa dice; le persone positive attraggono circostanze positive, poiché c'è una filosofia dietro a tutto, se dai poi avrai.

IMPARA A CREARE **EMPATIA**

Se arrivi agli altri puoi arrivare a te stesso. Questo l'ho letto da qualche parte, ma tanto tempo fa. Non sapevo che lingua fosse e l'ho presa come una considerazione motivazione annoverabile nel filosofico ambito del me ne fotto. Adesso però, mentre mi rendo conto di vergognarmi meno della mia vita, riconosco che quella frase ha un suo perché.
L'empatia nasce da un seme di altruismo che se coltivato a dovere diventa grimaldello per ogni relazione sociale. Dal rapporto con i parenti a quello con gli amici, offre una soluzione comunicativa legata alla sensibilità che ti tornerà utile con le ragazze, sul lavoro e nelle situazioni critiche.
La capacità di capire fino in fondo lo stato d'animo altrui. Sia nel caso in cui si tratti di gioia, che in dinamiche di sofferenza. La parola viene proprio termine sentire dentro. Una volta tornatami in mente questa frase sono andato a scavare, per comprendere il significato, perché se il cervello mi dice una cosa non mi giro più dall'altra parte ma mi metto a scavare. Con le mani, fino ad avere il nero sotto alle unghie. Lo stesso processo che avviene quando empatizzo con qualcuno. I miei amici sono preziosi per me, è egoistico pensarlo, ma è la verità. Da soli i problemi non si risolvono e anche se pensiamo di poterli risolvere abbiamo sempre bisogno d'aiuto. Conscio o inconscio, un aiuto serve, a tutti e sempre.
Mettersi nei panni di un altro essere vivente è un potente incentivo a migliorarsi a volte, è una capacità che prima o poi dovremmo

saper sfruttare per forza. Possiamo essere pigri, depressi, svogliati, maltrattati, demotivati, sconfitti, delusi, arrabbiati, felici, fortunati o impegnati, ma prima o poi avremo bisogno di empatizzare con qualcuno. Tutti devono mangiare, tutti hanno delle esigenze, anche non averne affatto è un esigenza.
Ho sorriso quando ho capito che una simpatia estetica è più potente di una coercizione fisica. Dopo aver sorriso mi sono messo la maglietta, le scarpe e ho preso le chiavi della macchina. Lo faccio più che altro per me, ma a Giulietto non farà male una chiacchierata. Da piccoli stavamo sempre insieme, aveva un'acutezza fantastica, piaceva a tutti e stargli accanto ti regalava un posto quasi assicurato tra le braccia di qualche sua amica. Questa agilità e controllo iniziale con il tempo se li è persi per strada. Ha iniziato a farsi nell'ordine di: marijuana, Tennent's, seghe, seghe e porno, noia, per poi assetarsi su un comodo cuscino di seghe, porno e noia. Un cocktail abbastanza decisivo per ledere alla produttività anche di un Sayan.
Non voglio cambiargli la vita io, nessuno può cambiare la vita di nessuno, voglio ritrovare un amico, ora che sto meglio voglio provare a fargli vedere che si può fare.
Io-problema-amico, questo è tutto ciò in cui vado a buttarmi. Un riflesso del passato o meno poeticamente un rigurgito troppo pesante per rimandarlo giù.
L'empatia allaccia strettissimi i rapporti, sia d'amore che d'amicizia, quando la disparità tra le parti è ridotta al minimo. Quando la reciproca comprensione e la capacità di sentirsi vicendevolmente

non vengono prevalse da niente.
Andiamo a chiacchierare.

MANI CHE AIUTANO
O **LABBRA** CHE PREGANO?

Abbiamo mangiato dalla stessa ciotola per anni. Entro a casa sua che è in mutande, con le tapparelle tirate giù ed un coso in faccia che mi spiega essere un visore per la play. Play station, sì, pure lui. Stessa culla, stesse problematiche. Non esce di casa di giorni e c'è una puzza che nemmeno la camera mia prima.
Dopo una mezz'oretta di assestamento, iniziamo a chiacchierare un po' più liberamente, anche se il visore nuovo lo tiene distante almeno due mondi da me. Al che, mi alzo e glielo tolgo. Quando mi guarda come a dire, Che cazzo fai, lo annego in un sorrisetto complice e consapevole. Vivi nella merda. Sei dimagrito che fai schifo e non vedi anima viva da giorni. Che abbiamo fatto di utile negli ultimi anni eh? Ti rendi conto che gli sfigati che prendevamo per il culo, se continuiamo così dovremmo pregarli per farci dare un cazzo di lavoro. Svegliati cazzo. No il visore.

LENTAMENTE MUORE
CHI DISTRUGGE
L'AMOR PROPRIO,
CHI NON SI LASCIA
AIUTARE, CHI PASSA I
GIORNI A LAMENTARSI
DELLA PROPRIA
SFORTUNA

_ PABLO NERUDA

Questo è quanto gli ho detto con il suo giocattolo nuovo in mano. Giulio posa il joystick si alza in piedi e dopo essersi fatto illuminare dal frigo torna da me con due birre e due parole, dai, parliamone. Gli racconto tutto. Del No Fap, di Eva, la mia nuova vita. A volte ride, ma poi riflette, non lo mollo. Mi incollo lì dove so che posso perforare. Attualmente si è standardizzato su un livello medio di 3 / 4 seghe al giorno. Non prova più attrazione per una ragazza normale da mesi e sa benissimo che così non è sano. Forse avere me davanti in questo momento è ciò che gli serve, ma deve sapere che è da lui che deve partire.
Elimina quel rush di dopamina, gli dico, smetti di esserne dipendente. Chiunque abbia questo problema e voglia iniziare a provare il No Fap deve capire prima di avere un problema. Qui ci siamo, lui lo sa. Poi deve essere disposto a rinunciare alla sua comfort zone suicida. Qui forse c'è da lavorarci.
Lo saluto. Ci accordiamo per rivederci a cena, dopo che avrebbe ripulito un po' la merda intorno a cui deambula.
Eva mi chiede di rivederci e da una parte mi piacerebbe, ma dall'altra mi chiedo perché rovinare un così bel ricordo? Ossia, se non riuscissi ad essere lo stesso dell'altra sera mi deluderei. È la prima ragazza dopo tanto tempo, è normale che io crei facilmente un'aspettativa, ma non è normale che io stia provando paura, insicurezza. Sarebbe stato normale un tempo, ma adesso non le voglio più queste sensazioni. Restare fermi a pregare che non succeda non cambierà nulla. Prendere di petto la situazione invece si. Correrò il rischio di fare una figura di merda, di farmi assalire

dall'ansia, poi si vedrà, ma non potrei più prendermi sul serio se facessi il bambino insicuro adesso. Non per lei, per me.

PENSI DI CONOSCERE DAVVERO TUTTO **IL TUO PASSATO?**

Questo figlio di puttana ha pulito tutto. L'aria non è più rarefatta e credo si sia anche fatto una doccia. Ordiniamo due pizze e ci stappiamo altre due birre.
Sto provando sulla mia pelle l'ebrezza di tirarmi dentro i cazzi altrui. È mio fratello ma lo sto comunque invitando a fare qualcosa che aveva deciso di non fare: pulirsi e ragionare. Mentre aspettiamo le pizze iniziamo a cazzeggiare e vengono fuori mille aneddoti perduti negli anni, nei telefoni rotti. Abbiamo attraversato insieme molti strati emotivi, non c'è da stupirsi se piano piano riesca ad avvicinarmi sempre di più al succo del suo disagio. Giulietto esce dal fervido argomentare random di due idioti esclamando, Poi è arrivata quella e mi ha rovinato la vita. Luce. Qui, mi si illumina una lampadina calda in testa. Gli chiedo di continuare. Non per sfogarsi, so di cosa sta parlando, ma ho bisogno di capire bene.
Ha avuto una relazione di qualche anno con una ragazza più piccola di noi, ormai si saranno lasciati da quasi quattro anni, ma lui evidentemente ancora non ne è del tutto uscito come si pensava.

Cova risentimento, forse rancore e rabbia. Dalla fine di quella storia ha lentamente iniziato a lasciarsi andare. Avrebbe voluto risollevarsi, lasciare la possibilità ad una donna migliore di amarlo, ma niente. Gli esseri umani hanno capacità incredibilmente versatili di amare. Non è detto che se una persona non fa più parte della nostra vita noi non continuiamo ad amarla, anche non volendo. L'amore muta, si evolve, ma non è detto che muoia. Siamo radicati in una società che ci suggerisce il ragionamento inverso, un partner per volta.
Quando si sbatte la faccia contro la fine di un rapporto si riceve in cambio una dose di esperienza e saggezza. Sono il nettare con cui annaffierai la relazione successiva e così via. La successiva potrà essere migliore della precedente, quindi, gli anni ci preparano ad amare con maggiore generosità e tolleranza se evitiamo di restare incollati a desideri impossibili. Gli stessi identici che ci rendono erotomani, segaioli, depressi e soli.
Il mio più vecchio amico può tornare in forma, ma deve assimilare il suo passato. Si sega dalla mattina alla sera perché ormai si è messo in testa che tanto la sua donna ideale l'ha persa. Inoltre, ha sofferto per lei, ritenendo il suo lascito improvviso e brutale. Aveva ragione, lei era stata proprio una stronza e lui aveva coltivato l'abitudine a non farsi più avvicinare troppo per non rimanere di nuovo scottato. Da lì in poi mio fratello si è fatto tutta discesa, ha preso velocità e non è più riuscito a fermarsi. Adesso si fa venire a casa le disperate che trova sui social e ultimamente sta perdendo, chiaramente, anche la voglia nel fare quello. È chiaro che non potrà trasformarsi in un essere asessuato, ma così facendo di certo non si renderà

conto neppure di quello che si sta perdendo.
Lo noto, mi guarda incuriosito. Lo vede che non sono lo stesso di un mese fa, che sto meglio. Questa cazzata del No Fap, quindi, funzionerebbe davvero? Ci puoi giurare, figlio di puttana.

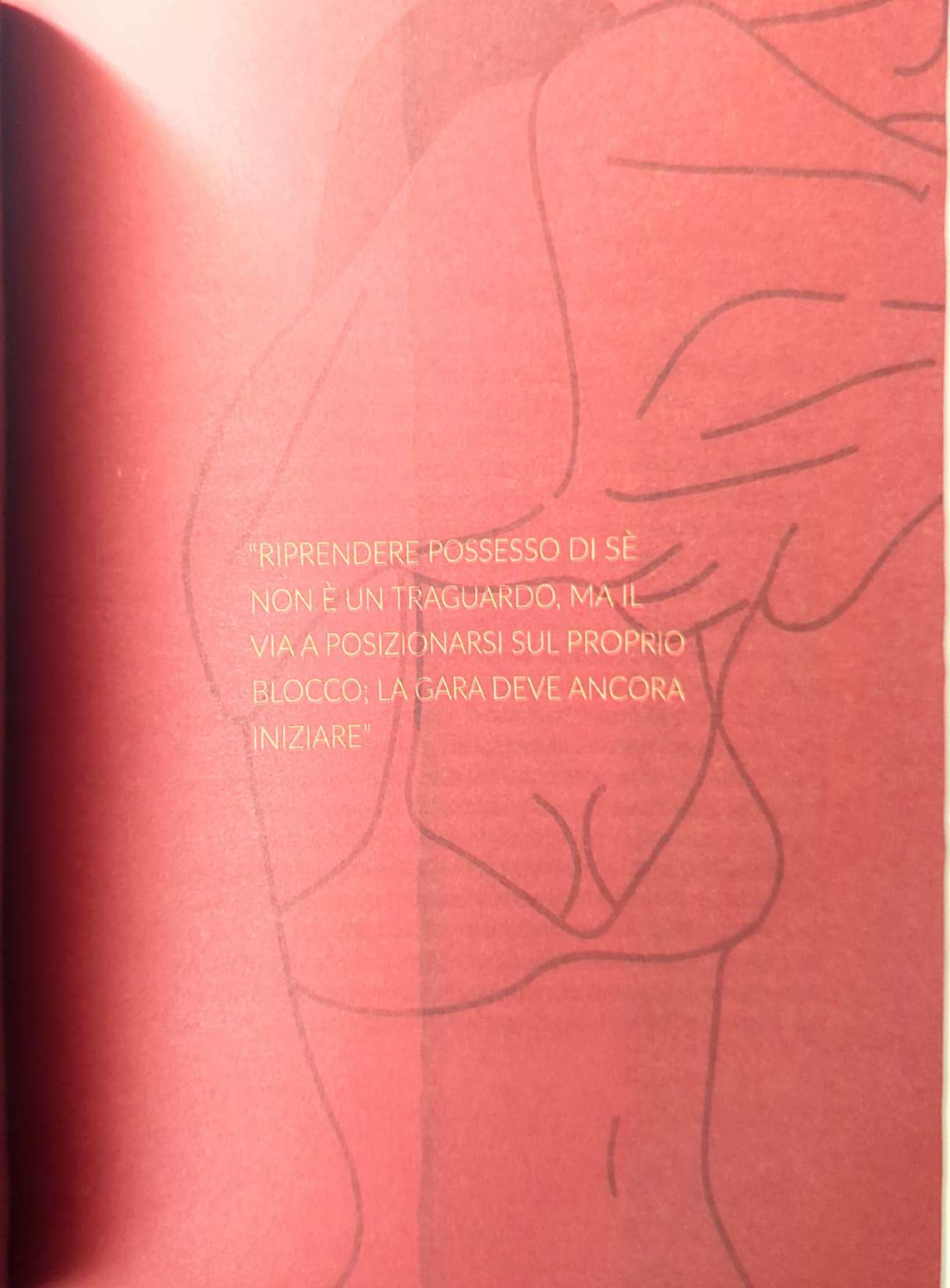
“Io ho deciso di rinunciare alla masturbazione. I primi tempi sono stati durissimi e non facevo altro che controllare se la ragazza appena conosciuta avesse risposto ai miei sms o inviare like su Tinder. Poi però ho iniziato a sentirmi in pace con me stesso, e di colpo mi sentivo sempre meglio: avevo molta più energia, più autostima e più autocontrollo. Tutto d’un tratto, mi sentivo molto più sicuro di me stesso e non mi sono mai sentito così osservato e cercato dalle ragazze.”

_ Utente Reddit

PENSI DAVVERO DI POTER RAGGIUNGERE UN QUALSIASI OBIETTIVO SENZA SACRIFICARE QUALCOS'ALTRO?

3

LA VITA È UNA E **TE LA DEVI GODERE TUTTA**



"RIPRENDERE POSSESSO DI SÈ NON È UN TRAGUARDO, MA IL VIA A POSIZIONARSI SUL PROPRIO BLOCCO; LA GARA DEVE ANCORA INIZIARE"

40° GIORNO

COME SAPERE SE **STAI ANDANDO BENE ?**

- Non mi masturbo da due settimane, sto andando bene?
- Ho bloccato tutte le pischelle che me lo facevano venire duro costringendomi a segarmi nel bagno della scuola, va bene così?
- Sono una ragazza e non mi sfioro più da dieci giorni, sto cercando di tornare ad avere contatti normali con il mio partner, funzionerà?

Allora, non c'è una ricetta precisa per queste cose. Nessuno può dire a nessuno quale sia il percorso giusto da seguire. Ogni caso è isolato e dipende da dinamiche uniche. Dinamiche spesso legate al background del soggetto stesso, intime calcificazioni morali che ognuno deve imparare a demolire da solo.
Questo non vuol dire che chiedere aiuto è sbagliato, ma rallenterà vertiginosamente il vostro processo di autostima. Il termine stesso conduce a tappe soggettive e progressive che ogni persona deve percorrere da se. Apprezzarsi tramite l'auto-approvazione, darsi valore, conoscere quali percezioni stimolano la nostra personale voglia di essere, anziché di non essere, è una forma privata di socialità. Potrà sembrarvi un concetto lontano e difficile da cogliere, ma così non è. Detto in parole semplici è la distanza che si crea tra noi e le difficoltà dell'essere soddisfatti, felici o appagati.
Non ci serve, né mai ci servirà una pozione magica per apprezzarci. Non avremmo bisogno di uno stregone per comprendere se ciò di cui siamo convinti sia la strada giusta. Ne sei convinto? Se lo sei

davvero, è la strada giusta. E se poi sbaglio? Sbagliare è la prima tappa per riuscire, nessuno è mai riuscito in qualcosa senza prima aver fatti vari tentativi.
L'autostima altro non è che la valutazione e il conseguente apprezzamento di sé stessi e degli altri. Siamo animali sociali, lo disse Aristotele non un segaiolo qualunque, siamo nati per stare con gli altri e ricevere dagli altri i pezzi che ci mancano.
Il No Fap non è un medicinale a corto dosaggio, né un integratore che va preso per settimane nei cambi di stagione. Nessuno potrà dirvi come regolare il vostro ingranaggio più delicato. Come ogni stile di vita richiede abnegazione, sacrificio e soddisfazione. Quello che succede durante queste tre fasi è la vita che scorre, e sarete voi a scegliere l'apertura del dosatore. Piano piano vi sentirete più sicuri, questo è certo, allora sarete disposti ad aumentare il getto del dosatore.
Dopo 35 giorni mi sento fiero, forte e rinato. Vorrei aprire tutto e farmi annegare dalla vita. Però sbaglierei, se sono arrivato a questo punto è proprio perché ho sempre avuto un controllo della vita dozzinale, facendomi annegare puntualmente da quello che scorreva in quel momento. Questo anche è uno stile di vita, i più lo definiscono alla giornata, per me era solo il modo più semplice per non morire di fatica, di ansie o di aspettative.
E cosa ne ho raccolto? Nulla. Mi sono segato per ore, giorni, settimane e poi mesi. C'è poco altro da dire, poco da girarci intorno. Non succedevano altre cose degne di nota, mi segavo e mi piaceva un sacco, punto.

“È nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino.”

_ Anthony Robbins

Essere Nofapper è uno stile di vita, questo mettetevelo bene in testa. Se pensate che il raggiungimento del tetto del challenge sia un punto di arrivo sbagliate. Alcuni No Fapper partecipano a certi challenge in cui hanno come obiettivo il raggiungimento di un tot di giorni di astinenza. Il challenge è rassicurante, poiché ha una data di scadenza, debole, perché rifugi il tuo problema in uno schema pre-impostato. Tu sei un essere umano pre-impostato? No, nessuno lo è, nemmeno quell'amico idiota a cui stai pensando adesso. No, nemmeno lui. Questo stile di vita non ha scadenza, tantomeno tempistiche particolari in cui inquadrarti, omologarti e non farti crescere. Di fatti, nel caso del challenge, l'unica cosa a crescere sarà l'hype del challenge stesso, e per di più anche a spese tue.
Come ogni stile di vita che si rispetti per abbracciarlo realmente devi abbracciarne soprattutto le criticità.
In questo libro sto contando i giorni solo per tenere un'ordine cronologico dei miei progressi, non per raggiungere un obiettivo di astinenza temporale. Lo scopo è stare bene, migliorarsi, non vincere una competizione. Così facendo stressereste voi stessi per una cosa fine a se stessa. Una volta terminati i giorni di quel challenge, i più forti magari desisteranno dal menarsi il cazzo o la vulva, in particolare solo il 9% dicono i numeri, e tutti gli altri? Tutti gli altri

torneranno ad accanirsi. Molti anche peggio di prima, dal momento che oltre all'illusione di una definitiva svolta dovranno portare sulle spalle anche il fardello del tempo perso. Contate i giorni, se volete farlo, solo per ricordarvi di quanto siete forti, non per ricordarvi di quanto manca al premio. Non c'è nessuna coppa, né ombrelline con lo champagne alla fine del percorso.
Ci sarete voi, e basta.
Tutti i giorni prendiamo decisioni, sia per piacere che per obbligo. Dietro di noi lasciamo momenti che se rivisti oggi ci sembreranno diversi. Ciò che ci tormentava tempo fa e che ci ha costretto a decisioni reputate sbagliate, possono con il tempo avere ripercussioni e conseguenze giuste, portandoci a risultati inaspettati.
A cosa serve quindi rimuginare su quale sia la scelta corretta o errata. Perché analizzare così minuziosamente le possibilità e gli effetti quindi? Vivendo ossessionati dalla strada giusta ci metteremo inevitabilmente nella condizione di crearci aspettative stimate secondo la pressione fatta su noi stessi.
Invece di incastrarci in questa dicotomia sarebbe il caso di lanciarci più spesso, senza esagerare, ma neppure senza perderci la sana follia e indipendenza che ci distingue dagli altri esseri viventi.
Vuoi sapere se stai andando bene? Vatti a guardare allo specchio, se quello che vedi ti piace, lo ami e sei disposto a soffrire per lui allora sì, stai facendo bene.
Smettere di pensare, inizia a fare.

PRENDI UNA SCELTA, FILTRALA CON LA REGOLA DEL 10/10/10. VALUTA SE STARAI MALE NEI PROSSIMI 10 MINUTI, 10 MESI, O SE TE NE RICORDERAI PER I SUCCESSIVI 10 ANNI.

_HARVARD BUSINESS REVIEW, SUZY WELCH

CONTROLLARE **LE DIPENDENZE È IMPOSSIBILE**

Una persona su un milione è capace di controllare le proprie dipendenze, di rivoluzionare la propria vita e sfruttare al 100% il suo potenziale. Se pensi di essere quella chimera non devi neppure chiedertelo, già dovresti saperlo. Esclusa quella infinitesimale percentuale, siamo tutti sulla stessa barca. Un barcone pieno di possibilità e persone pronte a coglierle.
Chiunque abbia una tossicodipendenza sa quanto questa lo penalizzi, ma allo stesso tempo quanto sia permeata dentro di sé la necessità di colmarla ogni giorno. Allo stesso identico modo, chi ha una porno-dipendenza sa che viaggia costantemente con il freno a mano tirato. Se fate girare un motore Ferrari ai ritmi di una 500, presto dovrete buttare la Ferrari e farvi una 500. Se vivete frenati e costretti, ben presto diventerete il sottoinsieme di persone più forti, soggetti che hanno deciso di controllare la propria vita e non di farsi gestire dalla dipendenza.
L'autenticità dell'Io assoluto è il bene che dobbiamo conservare come il nostro tesoro più prezioso. Giulietto ha demolito tutte le dipendenze che ha avuto, questo è vero, ma ciò non toglie che sia passato da una all'altra senza restare mai solo con sé stesso. Cambiare dipendenza non vuol dire guarire, anzi, è un attestato bello grande di come l'essere dipendenti sia una tendenza trasversale al vizio momentaneamente perpetrato.

Mio fratello ha buone possibilità di tornare a frequentare le donne in modo naturale, ma ha le stesse identiche probabilità di cadere in un'altra dipendenza non appena sconfitta quella attuale della pornografia. Una cosa per volta.
Nell'ultima settimana sono stato condizionato dall'incontro con Giulio. Mi sono tornate in mente molte cose che mi hanno aiutato a comprendere come mai fossi diventato un erotomane. Non è successo da un giorno all'altro, ma piano piano. Per questa ragione sono voluto andare a scoprirne di più, per lui e per me.
Alcuni recenti studi hanno prodotto risultati complessi, che qui voglio semplificare per evitare che anche voi ci mettiate una settimana a decifrarli; del resto, la voglia di perdere tempo me la sto facendo decisamente passare.
L'inconscio è la dimensione in cui albergano i comportamenti abituali che vengono riprodotti dalle memorie procedurali. Il vostro vizio ha preso casa lì dentro. Spesso abbiamo un'immagine di noi distante da ciò siamo e facciamo veramente. In questo spaziosissimo appartamento del nostro cervello accadono cose che non rientrano nella comprensione consapevole. Stiamo a ruota di qualcosa e basta, non c'è un perché. Mi segavo compulsivamente e basta, non stavo lì a dibattermi i pro e i contro. Siamo un po' stranieri di noi stessi, paradossi, fin tanto che le persone a noi più vicine sono in grado, meglio di noi, di prevedere come reagiremo d'innanzi a determinati stimoli e circostanze.
So che mio fratello verrà fuori da questo stallo perché conosco il suo orgoglio. Lo stesso motivo per cui è passato da un eccesso all'altro: un

grande orgoglio non può ammettere davanti a tutti una tale debolezza e saltare da una all'altra resta la soluzione più comunemente adottata. Mi apre casa ed ancora è tutto in ordine. Per terra è pulito, la Play Station è spenta e lui non è in mutande. Mi abbraccia e va a sedere al tavolo da pranzo. Sul tavolo ci sono tre pacchi grandi come tre scatole di scarpe. Sono arrivate adesso fratello, ha il sorriso compiaciuto, me ne resto in silenzio osservandolo aprire i pacchi con un taglierino. Dalle scatole iniziano ad uscire tanti pacchettini, tutti uguali. Mi sporgo verso il tavolo per vederci meglio. Ancora un po'. Non è vero. Prendo una scatola in mano mentre lui persegue ancora l'atteggiamento sornione di prima. Non ci posso credere, mio fratello è un coglione totale. Sta completamente fuori di testa. Quella che ho in mano altro non è che una confezione da quattordici pasticche blu, più comunemente conosciute come Viagra. Non gli chiedo quanto gli possano essere costate perché voglio evitare di doverlo mandare a fare in culo subito. Gli chiedo, invece, cosa pensa di farci? Per quale straordinario evento cotanta dovizia preparativa. Mi guarda come a dire, Ma come, ma che domanda mi fai? Ribadisco la domanda con una forma meno investigativa e più coatta. Al che, si fa serio e risponde esaltandosi, Fratello con queste eliminiamo tutti i problemi e le sfondiamo tutte. Ho smesso di segarmi lo giuro, devi credermi, ma nel frattempo mi è salita una nuova giovinezza. Ho una voglia di fottere che nemmeno da ragazzini. Solo che allo stesso tempo, sai...ho un po' d'ansia di fare una figura di merda. Ho preso qualche scorta, avevi detto che avevamo bisogno di munizioni. Eccole.
Faccio un respiro. Profondo. Prendo una sigaretta anche se ho

smesso da anni. La accendo, mi schifo, la spengo. Respiro ancora.
Mi accomodo vicino a questo primate legato alla mia vita da affetto ventennale e cerco un bieco modo per evitare di dirgli quanto in questo momento lo vorrei buttare giù dalla finestra. Fratè, per acquisire il controllo volontario delle tue capacità devi costruire un chiarimento dei tuoi valori perdio! La vanità dell'atto sessuale non rientra nelle opzioni, i problemi vanno affrontati e non aggirati tramite tristi trucchi in voga tra i pensionati del bar. Devi porti obiettivi e perseguirli, questi obiettivi non devono richiedere l'uso di sostanze che ti alterino. Mi risponde netto, dicendomi che anche io per scoparmi Eva mi sono fatto qualche goccio di coraggio liquido. Lo inibisco con lo sguardo e lo vedo cadere dagli specchi sui quali stava cercando di scappare. Lui ce la può fare, ma è immerso fino al collo nelle dipendenze, non in una in particolare, ma tutte proprio.
Esco da casa sua con tutte le scatole di Viagra, con la promessa che lo aiuterò riportandogli il corrispettivo economico depauperato per sovvenzionarsi la geniale idea.
Le sue ultime parole prima che me ne andassi da casa sua sono state quelle che mi hanno convinto a non lasciarlo nel suo fango a rotolarsi,
Senti una cosa, ho capito tutto, ma mi spieghi per quale ragione sono quasi dieci giorni che non mi tocco e sento il desiderio di fare qualsiasi cosa? Fratello io non posso permettermi tutti quei desideri, posso al massimo scoparmele tutte, è per questo che ho fatto scorte di quelle...eh? Dimmi, che devo fare?
Domani andiamo a correre, insieme.
Lui ancora non lo sa, ma sta funzionando.

IL PIACERE POI SVANISCE, LASCIANDO SPAZIO AD UN SENSO DI VUOTO EMOTIVO. IL CYBERSESSO DIVIENE IL RIFUGIO DA UNA VITA CARATTERIZZATA DALLA VERGOGNA.

_ PSICOBIETTIVO, FRANCOANGELI 2004

LE QUOTE ROSA PT2

Dal momento che con una produzione industriale di pasticche blu da monta non sono a mio agio, chiamo Nebbia per farmi dare una mano. Avrei voluto lasciarlo nel suo brodo, ma tra amici i problemi ce li dobbiamo accollare tutti e quindi ora sto andando da lui.
Il sedile posteriore è pieno di Viagra, se fossi un tossicodipendente sarebbe come essere circondati di droga. Ottimo.
Luca sale in macchina, gira lo sguardo e capisce. Mi domanda solo una cosa, Chi è che è impazzito stavolta, Giulio o Mario? Giulio, replico secco. Mentre andiamo a portare le pasticche a qualcuno che ci ridarà indietro un valore molto inferiore al reale, Luca scioglie le riserve e si fa sotto. Ho letto la mail. Avevi ragione, perdonami, avevo solo paura e ti ho attaccato dandoti tutta la colpa. Lei non se n'è andata per colpa tua.
È piena estate e non può nevicare, comunque, le parole del mio amico mi arrivano abbastanza inaspettate. Non perché non sappia che ciò che dice è giusto, anzi, ma perché lui non è il tipo da ammettere come stanno le cose senza tirargli fuori le parole di bocca. Infilo il dito nella piaga, È successo qualcosa? Hai qualche novità? Solo se ti va di parlare eh, non voglio accollarmi...
La sera che gli ho inviato la mail stava navigando tra le lacrime, l'abbandono e la disperazione. Mi sta confidando che mentre leggeva il contenuto del messaggio ha provato un escalation di sensazioni. Dalla frustrazione alla rabbia e poi dalla consapevolezza alla lucidità. Proprio in quell'ultimo stadio è stato pizzicato da

un attimo di follia che l'ha portato a cliccare su Inoltra - includi allegati - invia. Poi è uscito di casa per digerire le conseguenze di quell'atto. Aveva inviato tutto alla sua ragazza, l'aveva fatto per lui, per liberarsi, ma non si sarebbe mai aspettato le ripercussioni che tale mail avrebbe potuto avere su di lei.
Dopo un paio di giorni lei lo ho richiamato chiedendogli di potersi incontrare, per parlare. Una volta uno di fronte all'altro lei è scoppiata a piangere, per poi annegare il tutto in uno spiegone tanto rivelatorio, quanto destabilizzante.
Serena, la sua ragazza, le si era rivelata schiava della pornografia e della masturbazione, proprio come pronosticato. Nessuno dei suoi partner, maschi o femmine che fossero, è mai stato capace di farle raggiungere un orgasmo pieno. Per via dei mille lavaggi del cervello subiti dentro casa, Serena ha coltivato durante l'adolescenza una sorta di pudore sessuale. Non ha quindi messo le basi per potersi conoscere a dovere e si è trovata a dover studiare e sfogare se stessa con input visivi, irreali, ma facili da nascondere alla propria famiglia. Le ha confidato che si è plasmata a rispondere a stimoli ben precisi desensibilizzandosi dal sesso reale. La paura di aprirsi e di raccontare questo suo problema, l'ha sempre messa sulla difensiva, facendo sì che ogni suo rapporto terminasse per le medesime carenze dovute al suo errato iter sessuale.

Death grip è il termine con cui si identifica la desensibilizzazione dell'organo sessuale a causa dell'eccessiva o troppo decisa masturbazione."

Serena ha confidato a Luca di masturbarsi almeno venti o trenta volte al mese. Lo faceva a volte per noia, a volte per evitare di fare qualcos'altro. Lo faceva quando si sentiva un po' triste, sola, depressa, stressata, stanca. Lo faceva quando si sentiva bene, quando stava male, se pioveva o se c'era il sole; Serena si sgrillettava, punto. In pratica era un modo per evitare di fare qualsiasi cosa, per combattere i sentimenti negativi. Il porno è stato finora il partner della sua vita, costante e immancabile come il migliore degli amanti. Non riusciva più ad eccitarsi in un altro modo poiché non poteva rimanere concentrata su nient'altro per un periodo di tempo accettabile affinché il suo cervello considerasse di farlo.
Come già detto i consumatori compulsivi di porno reagiscono agli input di genere pornografico in maniera molto simile a come i tossici reagiscono nei confronti delle sostanza stupefacenti. La differenza sostanziale è che i porno-dipendenti ritrovano tutte le loro capacità perdute una volta seduti d'innanzi al loro cubicolo erotico, mentre per i tossici è l'esatto contrario. Serena, riusciva a ritrovare la propria femminilità soltanto quando con le dita, al buio della sua cameretta, andava a cercarsi lì dove solo lei sapeva trovarsi. Lontana, da tutti, distante da lei e da Luca, obbligata a ricordarsi della sua natura solo virtualmente. Incapace di provare piacere reale aveva trovato in Luca un compagno poco pretenzioso, che conosceva da sempre, una figura che avrebbe potuto aggirare facilmente, questo lui lo sa e gli si legge in faccia che lo fa soffrire. A me non importa che lei abbia avuto questo problema, ma

dobbiamo uscirne insieme, il No Fap può aiutarla, ce la deve fare. Mio fratello è commovente, inoltre, ha approfondito anche lui e sa che deve farla ripartire. La deve aiutare a cambiare la sua vita, perché ora lei lo vuole non c'è più tempo da perdere.

Reboot è il processo di ripristino della mente alle impostazioni predefinite. L'astinenza dalla masturbazione, dalla dipendenza da porno o dall'orgasmo in generale è l'unica strada percorribile."

Serena è in astinenza attualmente da dieci giorni circa, ancora non ha notato superpoteri particolari, ma del resto il suo caso è particolare. Lei non ha mai avuto particolari problemi sociali o di natura esistenziale. I suoi disagi sono solo legati al sesso, quindi ai rapporti personali. Per il momento vuole rimanere dai genitori, ha cominciato a leggere, cosa che non aveva mai amato fare. Anche lei sta scoprendo quando tempo le si stia liberando e quante cose sono disposte a rimpiazzare i vuoti sessuali.
Proprio ieri si è presentata a casa mia di corsa, pensavo fosse successo qualcosa. Invece voleva solo essere protetta. Ci stava per ricascare. L'ho abbracciata, non sapevo cos'altro fare. È rimasta con me per un po', non ci siamo toccati nemmeno con un dito, non voglio metterle fretta. Poi mi ha dato un bacio e se ne è andata. Ha quasi gli occhi lucidi, ma lo capisco. Sta provando a riprendersi la

sua vita e molto probabilmente riuscirà ad averla indietro anche migliore di come l'ha sempre avuta. Anche se sa bene che la sua patologia è perfettamente innervata nella sua psiche e che se vorrà davvero cambiare vita e provare orgasmi veri, sinceri e profondi, dovrà avere pazienza.
Serena dovrà ricostruire il percorso che ha saltato. Nebbia la farà ripartire dalle basi, giocherà con la sua libido come un'adolescente.
Il No Fap può garantirti un miglioramento della tua vita in tutto, anche se alcune persone per arrivarci hanno dovuto attraversare una Flatline, ovvero un periodo di purgatorio in cui si può andare incontro al calo del desiderio. Non siamo macchine programmabili, abbiamo i nostri poteri così come abbiamo i nostri bug.
Ci liberiamo del Viagra controllandoci a vicenda nelle tasche affinché nessuno dei due si tenga niente per se. Tutti questi sforzi per poi falsare tutto da una prestazione dopata. Inutile.
Attingeremmo alla nostra autostima alterando la realtà.
Passeremmo dall'essere depressi e dipendenti dai porno ad essere esaltati e dipendenti dalla pasticca. No grazie, domani mi passa a trovare quella mia amica. Si, quella che mandai via perché mi cagavo addosso di me stesso. Stavolta cercherò di fare in modo che vada diversamente.
Intanto però abbraccio mio fratello, ce la faremo, la vita nostra è unica e non saranno due seghe storte a rovinarcela.

“Relapse, ossia ricaduta, è il termine con cui si indica chi, una volta abbandonato il porno, teme di aver perduto del tutto il proprio potenziale sessuale.”

IL RAPPORTO CON IL SESSO MIGLIORA. FARE L'AMORE DIVENTA NATURALE COME MANGIARE: SEI SEMPRE PRONTO A FARLO E ALLE FINE TI LECCHI LE DITA, NE VUOI ANCORA

I BENEFICI

Non siamo nati solo per sopravvivere. Possiamo essere quello che vogliamo. Questo coniugare impersonale mi fa venire i brividi a volte, ma è l'unico modo che ho. Non ho la presunzione che dobbiate essere tutti allineati ai fatti, ma vorrei che se dopo 100 pagine qualcuno stesse ancora col cazzo in mano si domandasse quali sensazione vuole davvero provare.
Non è straordinario sentirsi bene, adatti, sicuri e rassicurati. Non deve esserlo, mai. Io oggi voglio scegliere. Libero di decidere lucidamente. Tolto il discorso delle pippe che ti annebbiano il carattere, vengono fuori tutta una serie di cazzi ai quali non abbiamo mai pensato di badare. Aiutare. Sistemare. Relazionare. Per divertirci ok, in un modo o nell'altro l'esigenza si colma. A venire in senso sessuale anche, abbiamo i nostri contatti Tinder, le nostre fottute perversioni, la Play, Spotify e poi tutti a nanna. Potrei anche essermi rotto i coglioni? Anche no, certamente, ma almeno potrei domandarmi se è tutto ok?
Una volta imboccata quell'idea possono succedere molte cose. Alcune sono più peculiari a certi periodi della vita, altri a momenti sporadici con poca rilevanza. Dipende solo da quello che volete davvero e da quanta esperienza avete per conquistarvela. Per ogni età c'è la propria meta, quindi niente panico. Una cosa è certa, reagire comporta benefici.
Il tempo si dilata. Ho molto più tempo per me, mezze giornate che

davo per morte le ritrovo piene di cose da fare. Le attività produttive si triplicano, rendendoci uno scopo più nobile di un orgasmo fine a se stesso. Si smettono di considerare le donne, o gli uomini, come oggetti. Siamo tutti sulla stessa barca e stereotiparsi a perversioni dettate dal mercato pornografico altera solo la percezione della realtà. Se avessi continuato a credere che la ragazza perfetta sarebbe stata la più porca avrei sbagliato modo di idealizzare la mia compagna; premesso che serva a qualcosa crearsi aspettative in tal senso.
La sicurezza, l'autostima e l'orgoglio li sento camminare da soli affianco a me. Mi prendono per mano alleggerendomi le ansie e le paure. Quest'ultime sono normali e continuo a provarle, ma senza subirle. Controllarmi le azioni e soprattutto i desideri mi dà il coraggio per imporre il mio Io e non sentirmi in balia del flusso creato da altri. Le emozioni si scagliano più intense, nitide, riconoscibili. Quante volte ho fatto lo scivolo sulla mia sinusoide umorale. Attimi di estemporanea gioia legati a precipizi senza fine. Nell'incertezza l'esistenza si fa invivibile, da zombie si può al massimo sciacallare la carne altrui, ma la nostra sarà fredda, morta e inutile.
Ho rimandato i cazzi miei senza una buona ragione per anni. Procrastinavo inventandomi scuse su scuse, ma a chi importava in fondo che io mi prendessi cura di me? A chi avrebbe dovuto importare se non a me? Per farmi una corsa ho dovuto sbattere il mento sul fondo, solo per una fottuta corsa. Il No Fap mi sta regalando lampi di energia adolescenziali, esplosività emotiva e

fisica che non sapevo neppure di possedere. Passiamo le giornate a lamentarci di quanto gli altri ci mettano i bastoni tra le ruote, senza volerci mai chiedere noi cosa facciamo per spezzare questi bastoni. Ancora peggio, esistono davvero impedimenti tra i miei raggi? No, non esistono, né mai sono esistiti. Colpa mia, punto e basta.
Sei depresso? Non so te, ma io se mi guardo indietro so che non ne avevo ragione, ma era il modo migliore per non cambiare un cazzo. Se hai davvero una ragione per esserlo, almeno calati dal lato consapevole. Mettiti a bagno, resta quanto devi, piangiti addosso, ma poi smetti di frignare e prendi a calci nel culo ciò che ti fa stare male. Non capisci cos'è? Non vuoi capirlo, è diverso; ho cercato una vita l'oro sperando di non trovarlo, ti capisco.
I benefici dell'astinenza da masturbazione e pornografia non sono retorici. Non servono per farmi la bocca piena di parole e di motivazioni, servono perché adesso io mi sento considerato. La percezione degli altri nei miei confronti è cambiata. Le ragazze normali non mi vedono come un erotomane, i miei amici iniziano a fidarsi di nuovo, a confidarsi. Lo specchio non mi ridà più indietro un estraneo a cui non lascerei il cane nemmeno per una passeggiata, ma un uomo qualunque consapevole e più sicuro.
I peli sul mio corpo, la densità muscolare, l'attaccatura dei capelli e mille altri dettagli fisici godono di questo cambiamento. Nella loro nuova primavera esplodono gli ormoni, il testosterone ha di nuovo la forza per attaccare al muro la pigrizia e quei due neuroni che mi erano rimasti stanno prolificando per bonificare un terreno da troppo tempo disabitato. Non diventerò uno scienziato, ma tra

un cervellone e uno zombie, lì nel mezzo, c'è tutto quello che ho sempre voluto: una straordinaria normalità.
Se aveste bisogno di una prova, di un attestato che la forza di volontà ce l'abbiamo tutti, guardate me. Credetemi, non avevo assolutamente alcuna voglia di alzare il culo da dove stavo. Quelle rare volte in cui mi è passato per l'anticamera del cervello di rialzarmi mi sono guardato intorno, ho cercato un attimo quella forza, e poi mi sono pompato un Interracial con due ragazzi brown che sodomizzavano una filippina con le ciabatte da piscina. Non siete meno di me, a meno che non siate sotto tre metri di terra.
Sto imparando che le persone, che siano donne o uomini poco cambia, sono inevitabilmente attratte da un cervello sano. La scintilla che mi sta spaccando le pupille la leggono tutti, e tutti tendono ad avvicinarsi per volerla vedere meglio, da più vicino. Devo dire che quando mi ammazzavo di seghe la scintilla la vedevo negli altri, in alcuni fortunati pensavo, e li invidiavo tanto. Adesso posso guardarli e pensare che invidiavo le persone normali, non geni inarrivabili, ma soggetti equilibrati consci dei loro desideri e dei sacrifici che sono disposti a fare per ottenerli.
Se riducete il vostro carattere in basso, quello per muoversi potrà solo strisciare. Potrete non ammetterlo, potrete splittarvi in due personalità ben distinte. Riuscirete certamente ad illudervi, a mentirvi. Rincoglionirete così tanto la parte buona di voi con quella infetta che non riuscirete nemmeno più a riconoscervi in mezzo a tutte quelle cazzate.
Basta seghe ragazzi, ve ne siete fatte abbastanza per tutta la prima

parte della vostra vita. Andate a rompere il culo alla vita, prima che sia troppo tardi, prima che ad un passo dal precipizio dovrete faticare il triplo per tornare indietro. Io sono un estremo e gli estremi servono per creare una parte di storia ancora non scritta. Destrutturare per ricostruire. Prendete le misure, chiudete gli occhi, pensate a dove vi trovate. Se girandovi mi trovaste troppo vicino a voi iniziate a correre, state sbagliando tutto.
Basta seghe, iniziamo a viverci.

RILASSATI E **GODITI IL SESSO**

Un mese fa la mia amica era più disinibita o ero io che avevo il terrore delle sue avances? Non mi sembrava fosse così carina, non riesco a ricordare se l'altra volta si fosse truccata bene come oggi. Sembra abbia un odore molto gradevole ed averla vicino mentre cucino mi fa piacere.
Lo dovevo fare. Non è una questione di vanità o di orgoglio. Ho passato così tanto tempo a tenermeli entrambi sotto i piedi che non è quello il punto. Lo dovevo fare perché lei mi ha aiutato, mi ha fatto sbattere la faccia contro la realtà. Voglio che sappia, forse è egocentrismo, ma chi se ne frega, mi piace e voglio condividere.
La pornografia mi ha insegnato che non c'è mai fine a niente, mentre lei mi ha fatto capire che esserne troppo curioso mi avrebbe ucciso.

Ditalini rigati, zucchine, salmone e gamberetti, sembro promiscuo ma non lo sono; sono solo un cuoco della madonna. A tavola parliamo un po' di tutto. Lei si sta riprendendo lentamente dopo la batosta presa con il suo ex dice che non ha molta voglia di frequentare persone nuove. Quando le chiedo come mai allora abbia deciso di tornare da me mi risponde perentoria, Perché hai un ottimo menù.
Il sorriso che le se apre è tra l'impunito e il sarcastico, dunque, mi fa salire la minchia. Tengo a bada la libido con un controllo del tutto in rodaggio e la incalzo di nuovo, Dopo tutto l'altra volta ti ho anche seccata sul più bello, perché non mi hai bloccato?
Mi lascia mezzo di stucco mentre mi racconta quanto le sembrassi ingenuo e privo di vita per poterla mettere in condizioni scomode. Mi aveva preso per un materasso. Sapeva che avrei avuto al massimo la voglia di scoparmela una volta, ma che per nessun motivo l'avrei cominciata a massacrare di messaggi. Da una parte mi girano i coglioni, mentre dall'altra tutto ciò lusinga il mio fallo arrapato.
Fatto sta, che ha spolverato il piatto e tra una chiacchiera e l'altra siamo di nuovo finiti che lei si fuma una sigaretta ed io le siedo accanto.
Più di un mese fa tremavo. I pochi neuroni attivi del mio cervello lavoravano senza sosta per trovare una via di fuga. Ora sono rilassato, sento l'odore del caffè che si fa largo nella moka. Il sole entra ancora caldo nonostante l'estate stia finendo, mi meraviglio della calma, di me stesso e godo della vita. Poi le metto una mano

sul collo e una vicino al culo. La sigaretta finisce fuori dalla finestra, la mia lingua fuori dalla mia bocca e il caffè fuori dalla macchinetta. Ci spogliamo di quei quattro stracci in pochi secondi. Tutta quell'ansia per una cosa così normale, bella. Lei è meno sportiva di Eva, ha una sensibilità che non sarei mai riuscito a cogliere. La cosa mi elettrizza e per festeggiare decido di andarmi a prendere il dolce; le infilo la lingua in mezzo alle cosce, finché non ho tutta la faccia madida di lei. A parti invertite inizio a pulsare come la pompa di un motore. Sempre di più, ancora e poi ancora fino ad esploderle ovunque prima del previsto. Cadiamo sul divano insieme a ridere. Nessuna paranoia, siamo umani, un po' di buon senso. Metto i caffè nelle tazzine e torno da lei. Fuma di nuovo, e poi di nuovo a scopare come cani mentre fuori tutto corre, brucia e pensa di potermi spaventare.

Venti anni fa questa sala d'aspetto era popolata quasi solo da adulti. Ora sembra la ricreazione di un liceo. La presenza dei giovani che si rivolgono allo specialista in sessuologia è aumentata notevolmente. Nei ragazzi il desiderio di appagare la partner è radicato con forza, sconfinando a volte nella paura dell'insuccesso"

_ FRANCO AVENIA, SESSUOLOGO

Fare cilecca o venire troppo presto ci dà gli incubi, chiaro. Ma

può succedere a tutti e non solo a chi fa uso di masturbazione compulsiva. Può succederti se sei stressato da lavoro, se sei fisicamente a terra e per mille altre ragioni. La questione da porsi è quanto valga la pena starci a piangere su. È chiaro, il tutto deve partire da una fiducia di base indispensabile a rapire il concetto. Però è una conchiglia e noi siamo un oceano, solo che a volte mettiamo gli occhi troppo attaccati alla conchiglia.
A Lei non è fregato un bene amato cazzo del fatto che io sia venuto agilmente, anzi, nel caso specifico potrebbe anche essersi sentita lusingata. In qualsiasi caso, avrei fatto un casino se avessi iniziato a scusarmi o a dirle cose imbarazzanti tipo, Non mi succede mai. Può addirittura capitare di non godersi l'orgasmo per vergogna. Tutto inutile, basta rimanere tranquilli e godersi il momento. Poi si ricomincia, non le si chiuderà la fica per sempre e tu non sei un menomato incapace di darglielo bene. Ora, ad esempio, mi è salita sopra e sta facendo di me quello che vuole, nel frattempo si masturba e mi infila le dita in gola per eccitarsi.
Mi sono adattato per moltissimo tempo a cercare di ottenere il massimo con il minimo sforzo e sono stato servito come volevo. Da quando ho smesso di farmi imboccare dalla pornografia ho ricominciato a costruire una vita sessuale e questo stile di vita mi dà tutto ciò di cui ho bisogno. Mi rilasso, me la godo, il resto lo lascio rimanere nel passato.
Mi sento bene, sta cambiando tutto in meglio.
Godo.

POSITIVITÀ DELLA **MASTURBAZIONE NON PATOLOGICA**

Talvolta la masturbazione diventa un modo per rassicurarsi dai problemi quotidiani. Può fungere da rifugio dai pensieri cattivi e dalla noia, può essere un modo per sfogare o anestetizzare le ansie e i dolori interiori. Tutto questo libro vi ha raccontato quanto perdere il controllo di questa soluzione possa diventare il problema stesso. A quel punto le ansie, la rabbia e i pensieri maligni scompariranno per lasciare posto ad un mostro ben più grande chiamato, apatia emozionale. In quel caso il comportamento diventa di tipo disfunzionale nascondendo una necessità incontrollabile di segarsi compulsivamente, più volte al giorno, fino a generare la vera e propria dipendenza.
Il senso di colpa che proviamo quando veniamo tramite masturbazione, nasce dalla sensazione di aver perduto la brocca e di non essere riusciti a tenerci le mani in tasca. Tuttavia, l'autoerotismo rimane qualcosa di utile e sano sopratutto al nostro sviluppo sessuale, purché avvenga per il solo scopo di provare piacere. Il limite sta nel momento in cui lo si tende ad usare come via di fuga, allora rischia di diventare un colosso, in quanto gli stiamo dando le chiavi del non pensare.
Da ciò che ho potuto imparare l'unico modo per dribblare il problema, qualora si verifichi, è sostituire quella valvola di sfogo

tramite tattiche più utili e inerenti al superamento dei problemi specifici.
Eliminare totalmente la masturbazione è sbagliato, trasformarla in qualcosa di consapevole e piacevole è la cosa migliore. Sarebbe interessante provare a ricercare dei piaceri alternativi, magari qualche attività il cui piacere estremo possa portare lo stesso godimento provocato da una sega o da un ditalino. Fare attività fisica è il primo esempio, ma anche la cosa più semplice da sperimentare.
Segatevi se volete provare piacere o se volete premiarvi, ma tenete sempre presente che un uso immaturo del proprio cazzo vi porterà molto facilmente ad avere dei problemi, quindi variate. Toccarsi è bellissimo, ma non possiamo prescindere da altri piaceri, non dobbiamo racchiudere in quell'unica attività lo scarico delle nostre tensioni; del resto, mangeresti per un mese la stessa identica cosa? Segandoci compulsivamente diamo al nostro cervello sempre lo stesso input, lo annoiamo, lo viziamo e di certo, non lo stimoliamo. Questo non vuol dire che se tua madre esce a fare la spesa e la tua pischella ieri sera te lo ha fatto arrivare in gola senza soddisfarti tu non possa segarti, anzi. Masturbarsi quando serve non è l'equivalente di essere compulsivi smanettoni seriali. Tu e solo tu saprai quando arriverà il giorno in cui non potrai più farne a meno, lì sarai costretto a fermarti, anche perché verrà sempre meno il raggiungimento di una vera soddisfazione.
La problematicità da cui germoglia il No Fap, sta nell'impossibilità di raggiungere una vera gratificazione psicologia. Se bastassimo a

noi stessi, potremmo mettere olio sui tendini del polso e darci sotto tutto il giorno, sarebbe solo una diversa scelta di come vogliamo ricevere il piacere. Il tutto però prende una piega paradossale, la stessa mancanza di appagamento, diviene il motore con cui si alimenta questo comportamento, fino a generare uno stile di vita che diventa ingestibile e deleterio ai fini della nostra realizzazione nella società moderna.
Ho rimbalzato per settimane tra le pagine scientifiche, mediche e i forum, ciò che mi ha insegnato la letteratura scientifica è che la maggior pare di questo tipo di disturbi è proprio in noi maschietti, essendo più soggetti ad un forte condizionamento da parte di affetti disforici come l'ansia, la depressione ed il senso di vergogna. Non che voi femminucce non abbiate i vostri temporali emotivi, anzi, una volta al mese li avete sicuro al cento per cento, ma comunque vivete meglio di noi la sessualità in generale. Meno paranoie, meno ansie da prestazione, del resto non dovete tirar su nessuna gru usata e arrugginita.
Quanti artisti si sono dileguati nella loro fantasia alla scoperta di mondi erotici inesistenti? Quante generazioni senza il supporto di internet si sono masturbate viaggiando tra le cosce di qualche starlette? E quante ragazze con le mani sotte le lenzuola gelate hanno sognato di farsi riscaldare dall'uomo della pubblicità, dal vicino di casa o da un conoscente? La fisiologica fantasia sessuale ha calibrato le perversioni di centinaia di generazioni prima della nostra, tutto è andato liscio, poi arriviamo noi con i nostri filmettini del cazzo e rovesciamo l'unica cosa coerente da millenni: il sesso.

La fantasia ha lasciato il posto a vere e proprie fissazioni, intorno alle quali girano miliardi di immagini strumentalizzate al fine di sostenere la nostra eccitazione, di portarla sempre più oltre. Dall'amatoriale casalingo di qualità, nomino un Forza Chiara da Perugia, alle più grezze incularelle tra nonne rumene, nipoti marocchini e colf italiane. Svuotiamo di significato il nostro bagaglio erotico costringendoci a rimpiazzare le fantasie mancanti con input meccanici.
Nella naturalezza degli stimoli che ci eccitano risiede il benessere del nostro rapporto di coppia e del nostro equilibrio mentale. Ostracizzare il proprio corpo non serve a nulla, avere la consapevolezza di poterci regalare del piacere da soli, in modo religioso e interiore è quello di cui abbiamo bisogno, il resto è troppo, è il bicchiere in più che ci fa sbrattare, è il pensiero in più che non ci fa dormire e il tempo che non sappiamo come riempire.

La dimensione del senso di onnipotenza è molto rilevante in queste situazioni: il contesto estremamente protetto e l'assenza del confronto con l'altro permettono di esercitare un intenso controllo sulla propria attività sessuale.

Ci sono persone capaci di dedicare alla masturbazione ore ed ore senza mai raggiungere l'orgasmo. Questo rituale quasi masochistico aiuta, forse, a tenere alla larga i pensieri sgraditi, immagini

disturbanti o depressioni, ma allo stesso tempo vi state torturando, e per cosa? Se avete voglia di provare piacere segatevi, controllatevi e capite ciò che state facendo.
La masturbazione compulsiva è una patologia che riguarda chi pratica l'autoerotismo perdendone l'eredità tradizionale, fondendola con i nuovi media, con le nuove ansie e con i desideri più semplici da provare.
Non facciamoci rovinare la migliore portata dei nostri pasti, prepariamo le papille a goderne come si deve, senza abbuffarci, mangiando piano, un boccone per volta.
Stamattina ad esempio avrei proprio avuto voglia di farmi una bella pippa. Ho le immagini della mia amichetta e di Eva fresche fresche ancora da scartare. Avrei voluto dedicare ad entrambe un bel pensiero, ma ero in ritardo e ho dovuto rimandare; nemmeno mi ricordo più quanto tempo sia passato dall'ultima volta in cui mi sono segato senza sensi di colpa. Quel gusto egoista ed egocentrico di immaginare tutto per noi, sublimare un attimo della nostra esperienza per riviverlo e no perderlo più.
Se non la smetto di pensarci mi sego sul raccordo anulare.
Mi sto per vedere col Secco, non lo sentivo da un paio di settimane, vediamo che avrà da dirmi quel maniaco dei pupazzetti.

LA PORNOGRAFIA ACCRESCE IL GRADO DI TOLLERANZA NEI CONFRONTI DELLE IMMAGINI HARD RIDUCENDO LA CAPACITÀ SESSUALE DELLE PERSONE CHE NE ABUSANO

50° GIORNO

LOTTARE SEMPRE PER **REALIZZARE I PROPRI DESIDERI**

Trovo Mario sotto casa e fatico a riconoscerlo. In quindici giorni forse ha mangiato si e no quattro volte, è irriconoscibile. Sta sollevando una serie di scatoloni e li sta infilando nella macchina di un ragazzino che sembra Milhouse. Prendi questi e aiutami a caricarli nella sua macchina, poi ti spiego e non guardarmi così Cristo mi metti l'ansia. Taccio e mi incollo questi cosi pesanti uno per uno.

Mezz'ora dopo saliamo a casa sua, lui si butta in doccia mentre io lo aspetto sul divano con la sensazione di trovarmi nell'appartamento di un estraneo. Quando esce è completamente nudo, oltre a farmi un po' schifo inizia anche a proferire verbo, Non tornerà fratello, ma me ne sto facendo una ragione. Chi sarebbe rimasta con un ciccione stanco e fissato con i modellini del cazzo? Li ho venduti tutti, non li potevo più vedere. Quando te ne sei andato, l'altra volta, mi sono chiuso dentro casa. Ho sbarrato le finestre e spento il telefono. Mi sono segato per ventiquattro ore di fila, poi ho fatto venire un escort a casa e me la sono scopata tutta la notte. Ho capito che dovevo smetterla. Ho messo l'annuncio dei miei bambini e ho iniziato a regolarmi.

In pratica questo pazzo ha rischiato di farsi esplodere la caldaia, fa una pausa e continua, Mi sono fatto schifo per come ho ucciso

il nostro rapporto. Sapevo che lei si faceva fottere dagli altri, poco tempo fa l'avevo capito. Non ho fatto un cazzo, niente. Mi alzavo andavo a fare quei quattro lavori di merda a rotazione e come potevo mi fiondavo a comprare quei soldatini del cazzo. Tornavo a casa e mi segavo, poi li coloravo, e dopo mi risegavo. Col tempo ho smesso anche di segarmi così frequentemente. Ma chi ero diventato? Che schifo stavo facendo?
A tratti sembra possa cedere, ma è lucido. Non si sta sfogando, mi sta raccontando com'è andata. Mi ha anche detto che aveva iniziato a masturbarsi sui video con titoli promettenti fidanzate porche. Pur di non affrontare la cosa nella realtà si metteva nei panni del ragazzo tradito e ci si segava sopra. Poi, tornava ad ingrassare e a colorare inanimati confidenti della sua caduta. Anche lui sono due settimane che non si masturba, anche perché a quanto dice non ha abbastanza energie per farlo. Passa le giornate a recuperare il tempo perduto. Si è licenziato da quattro lavori inutili che non lo pagavano nemmeno per mezzo. Ha ricominciato. Al contrario di Luca lui non ha alcuna intenzione di riprendersi la sua ragazza. Però le è grato, dopotutto se lei non l'avesse messo col culo per terra lui non si sarebbe mai svegliato. Giriamo un'oretta in macchina per Roma, è quasi sera e noi abbiamo un carico di testosterone che la metà basterebbe a rimorchiarsi la squadra di atletica femminile francese. Ci fermiamo a mangiare una cosa e Mario non mi sta più raccontando, adesso si sta confidando, Voglio cambiare la mia vita. Magari parto, mi apro un bar o mi rimetto a studiare. Devo fare qualcosa per me è l'unica cosa che desidero e stavolta

lo farò. Mezzo melenso, ma onesto. Sono troppo avvolto nei miei cambiamenti per concentrarmi sul suo stato d'animo fino in fondo. Mi arriva la sua spinta, la convinzione e l'aspetto ripulito, ma adesso ciò che più desidero è andare a mettere il mio culo vicino a quella biondina seduta là. Faccio cenno a Mario, sorride, mi segue. La biondina si chiama Silvia e ha un'amica che non so come si chiami perché in questo momento me ne frega zero. Presentazioni fatte siamo due caterpillar. Il cameriere ci rimbocca la bibita fresca, appena alcolica, tre volte. Silvia mi imbocca i sorrisi cinque volte prima che le dica quanto sarebbe bello cenare tutti insieme, da me. In macchina sia io che Mario abbiamo un palmo che ci tiene stretto l'uccello per paura che scappi. Al semaforo mi sistemo l'AK47 senza rendermi conto che le nostre amiche si sono accostate. Ridono, bene.
Amatriciana classica, Chianti e tovagliette di carta. Mario ride con l'amica di Silvia, che m'appare ancora sfocata da quanto me ne freghi zero, ma sono contento per mio fratello, sta meglio e si vede benissimo. Questa gioia davanti a me possiede occhi serpente e labbra laviche sotto un cesto di banane gialle che gli piovono davanti agli occhi. Cena finita, relax sul divano. La figura sfocata mi appare più nitida quando suggerisce all'amica di tagliare la corda. Mi appare più nitida perché mi va dritta sui coglioni. Classico, un grande classico. Mario ancora non è pronto per darle quello che lei vuole e la sfocata l'ha fiutato. Mio fratello in compenso non sembra per niente dispiaciuto, ha avuto il suo primo appuntamento nella sua nuova vita e oggi può anche stargli bene così. Io invece

il nostro rapporto. Sapevo che lei si faceva fottere dagli altri, poco tempo fa l'avevo capito. Non ho fatto un cazzo, niente. Mi alzavo andavo a fare quei quattro lavori di merda a rotazione e come potevo mi fiondavo a comprare quei soldatini del cazzo. Tornavo a casa e mi segavo, poi li coloravo, e dopo mi risegavo. Col tempo ho smesso anche di segarmi così frequentemente. Ma chi ero diventato? Che schifo stavo facendo?
A tratti sembra possa cedere, ma è lucido. Non si sta sfogando, mi sta raccontando com'è andata. Mi ha anche detto che aveva iniziato a masturbarsi sui video con titoli promettenti fidanzate porche. Pur di non affrontare la cosa nella realtà si metteva nei panni del ragazzo tradito e ci si segava sopra. Poi, tornava ad ingrassare e a colorare inanimati confidenti della sua caduta. Anche lui sono due settimane che non si masturba, anche perché a quanto dice non ha abbastanza energie per farlo. Passa le giornate a recuperare il tempo perduto. Si è licenziato da quattro lavori inutili che non lo pagavano nemmeno per mezzo. Ha ricominciato. Al contrario di Luca lui non ha alcuna intenzione di riprendersi la sua ragazza. Però le è grato, dopotutto se lei non l'avesse messo col culo per terra lui non si sarebbe mai svegliato. Giriamo un'oretta in macchina per Roma, è quasi sera e noi abbiamo un carico di testosterone che la metà basterebbe a rimorchiarsi la squadra di atletica femminile francese. Ci fermiamo a mangiare una cosa e Mario non mi sta più raccontando, adesso si sta confidando, Voglio cambiare la mia vita. Magari parto, mi apro un bar o mi rimetto a studiare. Devo fare qualcosa per me è l'unica cosa che desidero e stavolta

lo farò. Mezzo melenso, ma onesto. Sono troppo avvolto nei miei cambiamenti per concentrarmi sul suo stato d'animo fino in fondo. Mi arriva la sua spinta, la convinzione e l'aspetto ripulito, ma adesso ciò che più desidero è andare a mettere il mio culo vicino a quella biondina seduta là. Faccio cenno a Mario, sorride, mi segue. La biondina si chiama Silvia e ha un'amica che non so come si chiami perché in questo momento me ne frega zero. Presentazioni fatte siamo due caterpillar. Il cameriere ci rimbocca la bibita fresca, appena alcolica, tre volte. Silvia mi imbocca i sorrisi cinque volte prima che le dica quanto sarebbe bello cenare tutti insieme, da me. In macchina sia io che Mario abbiamo un palmo che ci tiene stretto l'uccello per paura che scappi. Al semaforo mi sistemo l'AK47 senza rendermi conto che le nostre amiche si sono accostate. Ridono, bene.

Amatriciana classica, Chianti e tovagliette di carta. Mario ride con l'amica di Silvia, che m'appare ancora sfocata da quanto me ne freghi zero, ma sono contento per mio fratello, sta meglio e si vede benissimo. Questa gioia davanti a me possiede occhi serpente e labbra laviche sotto un cesto di banane gialle che gli piovono davanti agli occhi. Cena finita, relax sul divano. La figura sfocata mi appare più nitida quando suggerisce all'amica di tagliare la corda. Mi appare più nitida perché mi va dritta sui coglioni. Classico, un grande classico. Mario ancora non è pronto per darle quello che lei vuole e la sfocata l'ha fiutato. Mio fratello in compenso non sembra per niente dispiaciuto, ha avuto il suo primo appuntamento nella sua nuova vita e oggi può anche stargli bene così. Io invece

mezzo che impazzisco. Mentre Silvia va a prendere la borsa nella mia stanza penso che potrei seguirla, alzarle il vestitino con un dito ed iniziare a farmi strada verso la fica. Poi mi tirerei fuori dai pantaloni questo lottatore di sumo incazzato che non fa altro che spingersi fuori, inizierei a sventolarglielo vicino. Ancora e ancora, fino a scopare come animali, a sputarle in bocca e a farmi spaccare in due. Ciao, è stato un vero piacere, sentiamoci, cucini bene, mi piacerebbe ripassare di qua. Bene, era un sogno, ma mentre ci avviciniamo le struscio l'eccitazione contro e lei se ne accorge. Forse un principio di rossore compare sotto il velo di fard, forse, o forse le sto facendo schifo.
Rimaniamo solo io e Mario, senza rendercene conto scoppiamo a ridere come due pazzi. Sembrano i vecchi tempi, sembra di essere quasi felici, almeno sereni, perlomeno consapevoli.

> **La vita è una resistenza continua all'inerzia che tenta di sabotare il nostro volere più profondo. Chi si stanca di volere, vuole il nulla"**
>
> **_ Friedrich Nietzsche**

PIU' DI 1/3 DEGLI UOMINI FRA I 16 E I 19 ANNI NON HANNO INTERESSE A FARE SESSO. PIU' DEL 40% DEGLI UOMINI SPOSATI NON HANNO FATTO SESSO NELL'ULTIMO MESE UNA STATISTICA CHE È RADDOPPIATA RISPETTO AL 2008.

_ JAPAN TIMES

capacità di trasmettere ciò che colpiva la mia pompa erotica.
Alex ha l'abitudine di prendere soggetti a caso, persone normali, esseri umani raccattati ovunque e metterli davanti ad una telecamera per colmare le nostre perversioni.
Niente pornostar alla sua corte, ma tua zia aperta in due dal contadino di Sezze che lecca la fica a tua sorella mentre nonna guarda Chi l'ha visto? Per non parlare dei titoli che dà alle sue opere, mi ricordo gli incredibili, Io sto con le ippopotame, e La maestra analfabeta prende in culo la cometa, e così via per una sfilza di etichette perfette da poter dare ai miei sogni erotici.
Era una passione, che altro devo dire, una vera passione del cazzo. Poi un giorno, Facebook fece la magia. Alex Magni si era fatto la pagina e potevo tritargli finalmente i coglioni. Iniziai a scrivergli, e dapprima non ricevetti alcuna risposta, ma un giorno, all'improvviso decise di farlo. Non avevo intenzione di incontrarlo all'inizio, neppure di andarmi a vedere il set di un suo film. Era solo Il Ministro del mio erotismo.
Dopo più o meno un anno una mia amica mi chiese di accompagnarla a fare un provino per un film hard, aggiungendo che a valutarla sarebbe stato un tale Alex Magni. Premesso che ognuno c'ha gli amici che c'ha, decisi che l'avrei accompagnata. Era il momento di scansare la tendina dietro il sipario e vedere nascere quelle prodezze.
Siamo andati al provino, una volta che la mia amica ebbe finito di fare le giravolte intorno a un pakistano pelato, riuscì a stringere la mano al maestro Magni. Quel giorno passammo qualche ora

insieme e riuscì ad ottenere un lascia passare per il paradiso; il Ministro mi stava invitando sul set del suo prossimo film. Sarebbe successo da lì ad un mese ed ero elettrizzato. La mia amica, chiaramente, venne presa; sennò non sarebbe stata amica mia. Bene, andiamo avanti.
Due settimane dopo mi incamminavo per la nobile Tor Bella Monaca in direzione della location scelta dal maestro. Parcheggio e citofono. Alla porta apriva una signora sui sessanta. Bionda, avrei poi scoperto Bulgara e con casa ricoperta di statuette, medagliette ed elmetti di Mussolini. Mi ricordo che pensai di aver preso per sbaglio l'LSD e di essere entrato a casa di Tim Burton. Comunque, dopo l'ingresso surreale mi sono fatto largo in salotto, rendendomi conto di essere circondato da personaggi assurdi, senza senso. Nell'ordine, un paio di avvenenti ragazze stanche, anche dette mignottoni, che avrebbero dovuto interpretare il ruolo di porno star. Vicino a loro quello che in tutta la sua senilità avrebbe interpretato tua nonna. Un signore sugli ottanta anni scarsi travestito da donna. Mi guarda, mi scruta. Si lecca le labbra. Si presenta, Ciao, sono Marisa la Ventosa, nome in cui la ventosa immagino non sia un cognome ma una qualità. Si lecca ancora le labbra. Marisa, basta, cristo. Lo fa di nuovo, al che scelgo di girarmi verso un paio di più rassicuranti mignottoni. Accanto a loro un ragazzo, che avrei potuto definire tranquillo se avessi potuto escludere a prescindere che non fosse un serial killer. Nel frattempo, la cicciottella bulgara, padrona di casa, faceva la navetta tra la cucina e il salotto portando, caffè, dolci, biscotti, torte, affari verdi senza sapore, attrezzi rossi piccanti

Mi pare chiaro che certe cose sia meglio non conoscerle fino in fondo.
Non è stata una bella esperienza. È paradossale vedere che ciò che ti da dipendenza non è la pratica in se ma la lente da cui ti viene filtrata. Se mi fosse piaciuto il porno live mi sarei giustificato di più. Mi sarei detto che magari invece di una dipendenza avrebbe potuto trattarsi di una forma di passione estrema. Invece no, sono stato sul luogo del delitto e mi ha fatto ridere. È stata un'esperienza importante, forse da fare, ma sicuramente non eccitante, di certo non piacevole e ancor più sicuramente surreale.
Da vicino il porno puzza, ma a noi arriva da lontano, una finestra su ciò che possiamo comprendere, apprezzare e ricercare. Se ognuno di noi vedesse un set porno come quello che ho visto, sono certo che i siti pornografici non sarebbero così ricchi e che le nostre ragazze avrebbero meno tempo per fare shopping.
Perché qui è teatro, quasi sempre solo teatro.

**Il mio scopo non è insegnarvi a recitare,
il mio scopo è aiutarvi a creare un uomo
vivo da voi stessi.**

_ Konstantin Stanislavskij

UN LEONE
USA TUTTA
LA SUA FORZA
ANCHE PER UCCIDERE
UN CONIGLIO

_ SUN TZU

Mi pare chiaro che certe cose sia meglio non conoscerle fino in fondo.
Non è stata una bella esperienza. È paradossale vedere che ciò che ti da dipendenza non è la pratica in se ma la lente da cui ti viene filtrata. Se mi fosse piaciuto il porno live mi sarei giustificato di più. Mi sarei detto che magari invece di una dipendenza avrebbe potuto trattarsi di una forma di passione estrema. Invece no, sono stato sul luogo del delitto e mi ha fatto ridere. È stata un'esperienza importante, forse da fare, ma sicuramente non eccitante, di certo non piacevole e ancor più sicuramente surreale.
Da vicino il porno puzza, ma a noi arriva da lontano, una finestra su ciò che possiamo comprendere, apprezzare e ricercare. Se ognuno di noi vedesse un set porno come quello che ho visto, sono certo che i siti pornografici non sarebbero così ricchi e che le nostre ragazze avrebbero meno tempo per fare shopping.
Perché qui è teatro, quasi sempre solo teatro.

**Il mio scopo non è insegnarvi a recitare,
il mio scopo è aiutarvi a creare un uomo
vivo da voi stessi.**

_ Konstantin Stanislavskij

UN LEONE
USA TUTTA
LA SUA FORZA
ANCHE PER UCCIDERE
UN CONIGLIO

_ SUN TZU

E ADESSO **COSA DEVO FARE ?**

Le mani non mi tremano più se sto vicino ad una ragazza. La testa non mi esplode se non mi sego per una settimana. Non ho la tentazione di far scopare Eva o Silvia dal cane di zia.
Se riprendersi è duro come poche cose ed è bene dirlo, saperlo, non ignorarlo, decidere cosa fare di noi stessi è altrettanto difficile. Quale sarà la prossima ragazza che amerò?
Inseguire il desiderio di cambiare è il combustibile che bruciamo per fare, durante un lungo periodo di avvitamento, in cui avremo come unica arma la nostra forza di volontà. Una volta consapevoli di essere cambiati, nel senso di migliorati, arriva un altro scoglio, cosa fare di questa versione di noi che amiamo e non vogliamo far morire.
Molte persone una volta uscite dalla comunità ricominciano a drogarsi, mentre altre decidono di ricominciare a vivere. Il No Fap eredita una condizione post-traumatica simile alla comunità. Una volta redenti fisicamente e ripresi mentalmente abbiamo una quantità di fiches da poter giocare. Il prezzo per la droga , la pornografia o qualsiasi altra dipendenza, vale tanto quanto quello per informarsi, cercare un lavoro, socializzare e fare una vita sana. Dove appunto la parola sana sta per condizione di chi è sano, non per condizione di chi si annoia. Associare il divertimento a segarsi come conigli davanti ad uno schermo è da folli prima che da ritardati. Ci può e ci deve stare una sega ogni tanto, ci deve stare lo stravizio quando ci vuole, le cazzate il più possibile, ma devono

esserci perché lo voglio io, non perché mi vengono imposte da qualcosa che comanda la mia fottuta testa.
Non raggiungerete i vostri scopi perché non vi fate più le seghe, ma è certo che prima non li raggiungevate perché avevate un problema. Adesso me ne fotto di quello che è passato, vado in giro, ogni tanto corro, scrivo, scopo da non potermi lamentare e cerco di riconoscermi allo specchio tutti i giorni. Tutti i giorni faccio qualcosa per me e so che dovrò lottare per prendermi quello che voglio. Ma ci sono, adesso ci sono. Non importa ciò che succederà, le difficoltà che incontrerò, ma ora ho la capacità di desiderare qualcosa e di lottare per prendermela. La morte va intrattenuta, chi sia annoia muore subito. A me non piace regalare una vita per niente, non mi va, non per le seghe né per altro. Voglio svegliarmi, combattere e respirare. Voglio le munizioni per potermela giocare, diventare grande per potermi immaginare un giorno da lontano, seduto in cameretta sempre col cazzo in mano.
Aiutatevi, che se non vi aiutate da soli, non vi aiuta nessuno.

_ FAQ

“Se mi faccio una sega durante il No Fap perdo tutti i benefici e devo ricominciare?”
Non è magia nera. Come avete visto, si può cadere, l’importante è rimanere lucidi e ricominciare.

“Se mi masturbo senza venire va bene?”
Se ti piace farti del male va benissimo, se vuoi segarti per piacere fallo, ma evita di stressarti il doppio di quanto faresti masturbandoti normalmente.

“Se faccio il No Fap, poi vengo subito?”
Al contrario, il corpo quando si abitua alla nuova condizione e ti farà durare molto di più. Avrai modo di riprenderti meglio tra una scopata e un’altra.

“Se mi faccio una sega durante il No Fap perdo tutti i benefici?”
Ovviamente no, ma comunque è il primo passo per rovinare tutto il lavoro fatto fino a quel punto.

"Se faccio il No Fap, poi mi fanno male le palle?"
Questione di abitudine. Dopo un primo, breve periodo, il corpo si abituerà e comunque potrai ovviare al problema avendo rapporti reali.

"Ho sentito che masturbarsi previene il cancro alla prostata?"
Gli studi sono pochi e poco approfonditi in tal senso, comunque rischi molto meno a fare il No Fap che a fumarti una sigaretta.

"Con il No Fap avvengono polluzioni notturne?"
Avvengono solo in persone predisposte, ma è il modo naturale in cui il corpo si libera dello sperma che non riesce a trattenere.

"Se mi masturbo senza venire?"
È peggio, perché predisponi i tuoi organi all'imminente orgasmo e rischi sia stress psicologici che infiammazioni

“Se mi masturbo senza porno va bene?”
Ovviamente no.

“Se la mia ragazza mi masturba interrompo il No Fap?”
No, è un normale rapporto sessuale.

“Col No Fap posso andare a puttane?”
Ovviamente sconsiglio.

_ FAQ ROSA

"Come posso convincere il mio ragazzo a seguire il No Fap?"
Sicuramente parlandogli di tutti i benefici che ne trarrete entrambi. Diglielo con dolcezza, informalo, non fargli sembrare il No Fap una cosa per "diversi", fagli capire che gli stai vicino e che vuoi che lo faccia per voi.

"Il No Fap, vale anche per le ragazze?"
Certo, preferire i rapporti veri alla masturbazione, soprattutto se c'è una dipendenza da porno, vale per tutti, abbiamo tutti le stesse esigenze. L'autopalpazione in voi donne è molto importante affinché possiate accorgervi di problemi apparentemente inesistenti. L'eccesso porta allo stesso effetto che ha su noi maschietti. Se riconoscete una compulsività autoerotica avrete bisogno del No Fap tanto quanto gli uomini.

«Il mio ragazzo dice di seguire il No Fap, come mi accorgo che è vero?»
Se è vero vi si leggerà sul volto ad entrambi. Dagli il suo tempo, non è una medicina, se lo vedrai più energico, solare, sessualmente prestante, allora sì, starà davvero facendo il No Fap.

"Il mio ragazzo dice di seguire il No Fap, come mi accorgo se è vero o se mente?"
In un rapporto non bisogna "accorgersi" delle cose, ma dialogare in maniera efficace col partner.

Finito di stampare nel marzo 2019
presso STARPRINT Srl
Bergamo (BG)

Massimiliano Zossolo è nato a Roma il 7 maggio 1984. Scrive di cronaca nera per riviste di genere. Conduce trasmissioni radiofoniche come speaker ed è social media manager di account che contano followers a sei cifre.

€ 15,90